

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Dalam berolahraga individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, antara lain untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan adalah melalui pendekatan ilmiah. Menurut Cholik Mutohir dalam diktat Sosiologi Olahraga, (2011:13) mengungkapkan bahwa

“Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.”

Arung Jeram sering juga disebut dengan Olahraga Arus Deras (ORAD) yang memiliki nilai olahraga, petualangan, dan rekreasi. Hal ini diungkapkan Darsono (2008:53) “Olahraga Arung Jeram (*white water rafting*) sebagai olahraga mengarungi sungai berjeram dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari perahu karet, kayak, kano dan dayung dengan tujuan rekreasi maupun ekspedisi”.

Aktivitas berarung jeram memiliki kesulitan yang beraneka ragam seperti dalam bentuk jeram-jeram pada lekukan-lekukan sungai yang memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda. Darsono mengungkapkan (2008:65) “Jeram adalah bagian sungai yang airnya mengalir dengan deras, cepat, dan bertaburan di antara banyak batu dari berbagai ukuran sekaligus membentuk turbulensi dan arus balik. Hal yang paling sulit ketika mengarungi sungai adalah pada saat melewati jeram/riam. Tidak dapat dibantah bahwa Arung Jeram merupakan olahraga yang penuh resiko (*high risk sport*). Meskipun demikian, setiap orang mampu melakukannya apabila menguasai pemahaman secara teknis, fisik, dan mental.

Pada saat ini olahraga Arung Jeram sangat digemari dikalangan masyarakat dan pelajar, bahkan di lingkungan perguruan tinggi, olahraga ini sudah dijadikan sebagai olahraga prestasi seperti Mapala Unimed. Mapala Unimed terdiri dari beberapa divisi diantaranya adalah divisi Arung Jeram, dimana divisi ini memiliki program kerja PUSDIKLAT ARJER (Pusat Pendidikan dan Latihan Arung Jeram) sebagai media pengembang minat dan bakat. Dengan adanya PUSDIKLAT ARJER (Pusat Pendidikan dan Latihan Arung Jeram) tersebut diharapkan dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat bagi mahasiswa yang tergabung dalam keanggotaan Mapala Unimed. Sehingga dapat mengurangi kegiatan negatif bahkan bisa dijadikan sebagai suatu prestasi yang membanggakan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan Universitas Negeri Medan.

Atlet Arung Jeram Mapala Unimed sering mengikuti kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Namun beberapa tahun terakhir ini atlet Arung Jeram Mapala Unimed mengalami penurunan prestasi. Dalam

kenyataannya dapat dilihat dari beberapa hasil pertandingan yang pernah diikuti (Profil Mapala Unimed 2013:) yaitu:

Tabel 1. Kejuaraan yang pernah di ikuti Atlet Arung Jeram Mapala Unimed

Tahun	Nama Kejuaraan	Tempat	Peringkat
2009	Kejurda Bingei Rafting Challenge	Kab.Langkat - Sumut	VIII
2009	Kejurnas Musi Rawas Open	Kab.Lubuk Linggau - Sumsel	V
2010	Banten International Rafting Challenge	Kab.Lebak - Banten	VI
2010	Kejurda Arung Jeram Sungai Asahan	Asahan – Sumut	IV
2011	Alas International Rafting Challenge	Aceh	VII
2013	Kejurda Sipis-pis Rafting	Kab.Sergai - Sumut	IV

Sajoto mengungkapkan (1995:2) “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya faktor kondisi fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”.

Tidak dapat dipungkiri faktor kondisi fisik memiliki peran mendasar dalam meningkatkan prestasi. Besar kemungkinan salah satu permasalahan yang menyebabkan atlet tidak meraih prestasi yang maksimal diakibatkan adanya kelemahan pada kondisi fisik. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan observasi atau peninjauan secara langsung saat atlet Arung Jeram Mapala Unimed mengikuti Kejuaraan Daerah di sungai Bahbolon, Kec.Sipis–pis Kab.Serdang Bedagai, yang mempertandingkan 2 nomor lomba yaitu slalom dan head to head. Pada hakekatnya dari setiap nomor yang diperlombakan pada Arung Jeram baik itu nomor speed, head to head, slalom, dan down river race bahwa kemenangan

ditentukan oleh waktu tercepat. Namun kenyataannya di lapangan di saat mengikuti nomor lomba yang pertama yaitu slalom tim Mapala Unimed hanya memperoleh peringkat 7 dari 19 peserta. Ketika memasuki nomor lomba yang kedua yaitu head to head tim Mapala Unimed hanya mampu menempatkan posisi pada peringkat ke 4 dari 8 peserta. Dari hasil yang diperoleh ini terlihat jelas bahwa atlet Arung Jeram Mapala Unimed tidak mampu mengarungi sungai dari start sampai finish dengan waktu tercepat dibandingkan dengan tim peringkat 1, 2, & 3. Berdasarkan pengamatan disaat melakukan pengarungan sungai dari start sampai finish yang berkisar 300 meter tampak tidak stabil tingkat kecepatan perahu yang dikayuh. Ditinjau dari tehnik pengarungan yang dilakukan atlet arung jeram Mapala Unimed, pelatih mengatakan bahwa atlet telah mampu untuk menguasai dan melakukan tehnik pengarungan tersebut. Adapun yang menjadi titik kelemahan atlet arung jeram Mapala Unimed pada saat kejuaraan tersebut adalah faktor kondisi fisik atlet yang rendah.

Selain kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi maksimal. Seorang atlet adalah individu yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku, dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus melakukannya secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet

akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada di bawah tekanan atau *stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya. Peneliti telah melakukan wawancara kepada atlet Arung Jeram Mapala Unimed dan pelatih. Berdasarkan wawancara tersebut, mereka menyatakan bahwa atlet tidak maksimal dalam mengikuti latihan. Hal ini dikarenakan kurangnya fasilitas Arung Jeram Mapala Unimed, jarak latihan yang terlalu jauh membutuhkan waktu kurang lebih 3 jam, waktu latihan atlet yang berbenturan dengan Akademis.

Menurut M. Sajoto (1988: 2-4) bahwa “Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat dikelompokkan dalam 4 aspek, yaitu:

- (1) Aspek biologi, meliputi: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur dan struktur tubuh, dan gizi.
- (2) Aspek psikologis, meliputi: intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan saraf.
- (3) Aspek lingkungan (*environment*), meliputi: sosial, sarana-prasarana olahraga yang ada dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan).
- (4) Aspek penunjang, meliputi: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.”

Faktor psikologis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah motivasi. Prestasi, atlet dapat berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motivasi merupakan penggerak dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. Menurut beberapa studi kepribadian dalam Cox (2006), “salah satu karakteristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan

untuk berprestasi”.Kebutuhan inilah yang dikenal sebagai *achievement motivation*.Hal ini dikarenakan, setiap manusia pada dasarnya berbuat sesuatu karena adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis menganggap penting untuk mengangkat masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai gambaran profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi dan juga dapat menjadi acuan bagi atlet dan pelatih Arung Jeram Mapala Unimed. Oleh karena itu penulis ingin lebih lanjut meneliti tentang profil kondisi fisik dan psikologis atlet Arung Jeram, dan mengambil judul “Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (MAPALA UNIMED) Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

1. Apakah faktor kondisi fisik mempengaruhi dalam meningkatkan prestasi olahraga Arung Jeram ?
2. Apa saja unsur komponen kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atlet Arung Jeram Mapala Unimed?
3. Apakah program latihan fisik tidak sesuai dengan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga Arung Jeram?
4. Bagaimana motivasi berprestasi atlet Arung Jeram Mapala Unimed?

C. Batasan Masalah

Untuk mencapai sasaran atau tujuan penelitian secara spesifik, maka perlu dibuat suatu batasan tentang permasalahan yang hendak diteliti yaitu Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni Bagaimana Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed tahun 2013.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed tahun 2013.

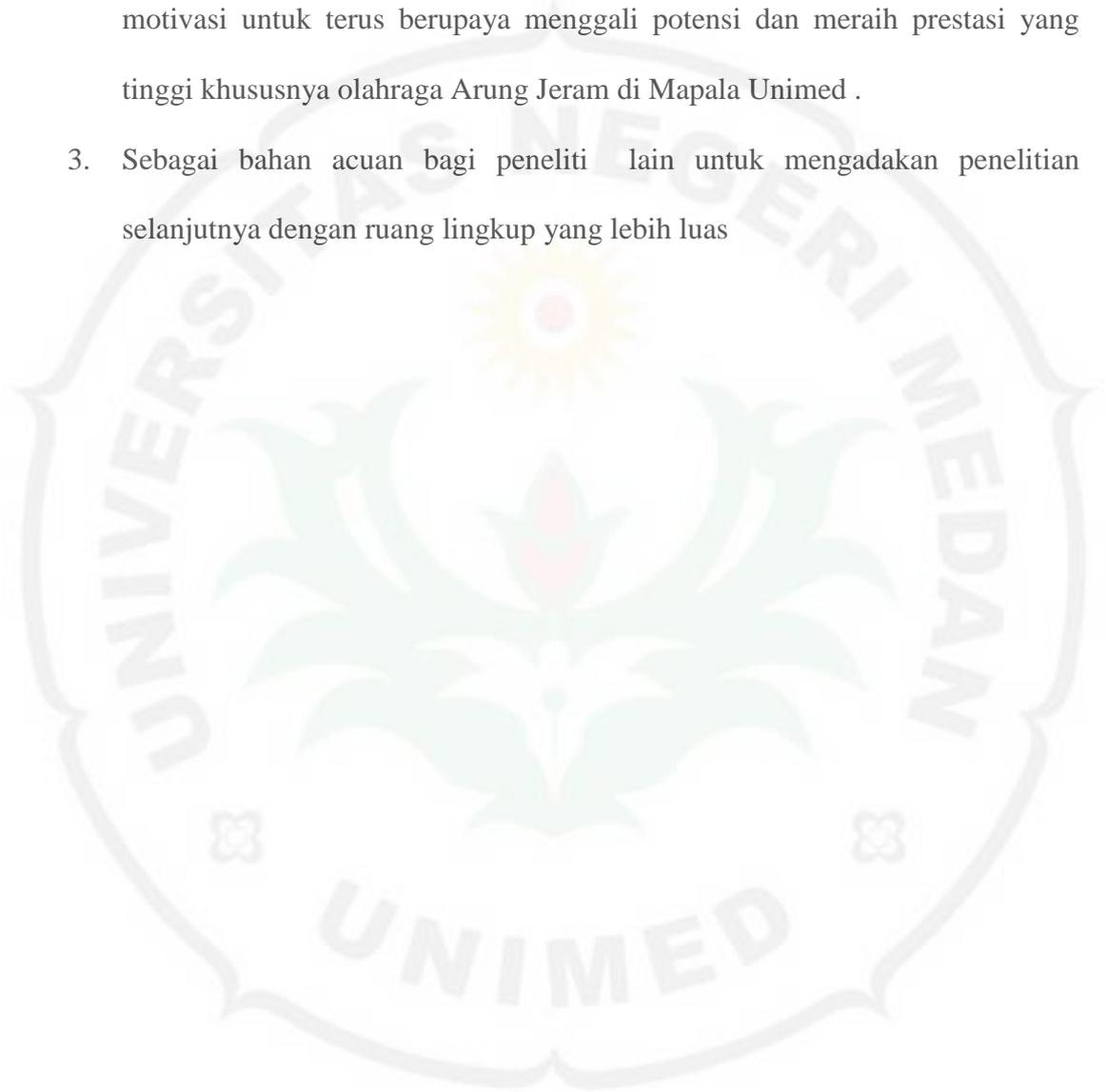
F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam upaya meningkatkan Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed tahun 2013.
2. Sebagai informasi bagi atlet agar dapat mengetahui secara transparan mengenai tingkat Profil Kondisi Fisik dan Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed tahun 2013, serta dapat dijadikan tolak ukur maupun

motivasi untuk terus berupaya menggali potensi dan meraih prestasi yang tinggi khususnya olahraga Arung Jeram di Mapala Unimed .

3. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas



THE
Character Building
UNIVERSITY