

## Pengukuran Tingkat Kekuatan Atlet Arung Jeram Faji di Kabupaten Pidie Tahun 2022

<sup>1</sup>Jafaruddin, <sup>2</sup>Sumarjo, <sup>3</sup>Ataillah

<sup>1,2</sup>Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek  
Kenzoataillah495@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini berjudul “Pengukuran Tingkat Kekuatan Atlet Arung Jeram Faji Kabupaten Pidie Tahun 2022 “. Rumusan masalah mengangkat tentang bagaimanakah tingkat kemampuan atlet terhadap keterampilan bermain Arung Jeram Faji Kabupaten Pidie. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Pengukuran Tingkat Kekuatan Atlet Arung Jeram Faji Kabupaten Pidie. Yang menjadi populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet UKM Jabal Everest Kabupaten Pidie. berjumlah 9 orang atlet, sedangkan sampel pada penelitian ini diambil dari keseluruhan jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 9 orang atlet. Sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran terhadap 9 orang atlet yang telah dinyatakan sebagai sampel yaitu dengan melibatkan langsung untuk menyelesaikan tes kekuatan fisik dan keterampilan bermain arung jeram. Hasil yang dicapai menunjukkan bahwa nilai p-tes 2223,67. Merujuk pada hipotesis yang diajukan yakni “ Adanya pengaruh tes fisik atlet lari terhadap kemampuan bermain arung jeram “. Tegasnya berdasarkan dengan bukti-bukti yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa tingkat kekuatan atlet arung *jeram* dengan keterampilan bermain arung jeram terdapat hubungan yang signifikan.

**Kata Kunci:** *Pengukuran, Kekuatan Atlet, Arung Jeram Faji*

### Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktifitas yang dapat meningkatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam tubuh untuk menghasilkan sistem imun agar terhindar dari penyakit dan stres. Oleh karena itu, dianjurkan pada setiap orang untuk melakukan aktifitas olahraga secara teratur dan terstruktur. Dilihat dari tujuannya, olahraga memiliki 4 tujuan yaitu tujuan pertama adalah untuk rekreasi, dalam hal ini seseorang atau kelompok melakukan olahraga hanya untuk tujuan kesenangan. Tujuan yang kedua adalah untuk pendidikan, dalam hal ini seseorang atau kelompok melakukan olahraga untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Tujuan ketiga adalah untuk mendapatkan tubuh yang sehat, dalam hal ini seseorang atau kelompok melakukan olahraga untuk tujuan

menyehatkan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Tujuan keempat adalah untuk pencapaian prestasi, dalam hal ini seseorang atau kelompok melakukan olahraga bukan sekedar ingin sehat, tetapi juga ingin mendapatkan prestasi atau menjadi atlet terbaik.

Dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam UU tersebut juga disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Salah satu olahraga rekreasi dan prestasi yang dapat dijadikan sebagai alternatif baru bagi masyarakat untuk berolahraga adalah rafting.

Arung jeram (Rafting) merupakan olahraga yang memberikan suatu sensasi tantangan dan uji keberanian yang dapat memacu adrenalin diatas air dengan tingkat

kederasan serta jeram yang bervariasi dan terbentuk secara alami, serta membutuhkan kerjasama tim dalam satu perahu untuk melewatinya (Prakoso, 2014). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, diketahui bahwa olahraga rafting di Kabupaten Pidie hanya terdapat di Kecamatan Indra Jaya yang diberi nama R6\R4 Rafting. Pada tahun 2022, perwakilan KONI dan beberapa penggiat arung jeram membentuk sebuah Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) yang berpusat di tempat R6\R4 Rafting. Sebagai olahraga yang baru muncul di Kabupaten Pidie, terdapat beberapa permasalahan dalam olahraga rafting yaitu organisasi yang baru dibentuk sehingga belum berjalan dengan baik, masih kurangnya sumber daya manusia yang mumpuni mengenai olahraga rafting dan masih sedikitnya keikutsertaan warga masyarakat serta sedikitnya calon-calon atlet yang ada di Kabupaten Pidie. Sehingga cabang olahraga rafting atau lebih dikenal dengan sebutan arung jeram di Kabupaten Pidie kurang aktif dalam latihan untuk mengikuti event di tingkat Kejurda (kejuaraan daerah) maupun di tingkat kabupaten serta sarana yang kurang memadai untuk menunjang latihan para atlet-atlet yang ada.

Arung jeram atau sering disebut rafting adalah kegiatan mengarungi sungai yang digemari banyak orang yang pernah mencobanya mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua yang berumur 60 tahun bahkan yang tidak memiliki kemampuan berenang pun bukan menjadi hambatan untuk mengikuti kegiatan ini. Dunia arung jeram di Indonesia sedang mengalami perkembangan yang pesat pada saat ini. Banyak sekali bermunculan perkumpulan-perkumpulan arung jeram, dan melakukan teknik

Dalam melakukan arung jeram atau biasa di debut dengan rafting dibutuhkan seorang pemandu yang biasa disebut kapten atau skipper yang bertugas untuk memberi pengarahan mengenai prosedur keselamatan, memimpin jalannya arung jeram dari awal sampai akhir dan mencegah/menangani terjadinya resiko yang sewaktu-waktu bisa terjadi. Dengan adanya skipper dalam melakukan arung jeram maka kegiatan tersebut diharapkan akan berjalan baik dan lancar mulai dari membuka persiapan awal perlengkapan/peralatan, saat berlangsungnya

perjalanan dan menutup persiapan akhir perlengkapan/peralatan rafting. Untuk mengantisipasi terjadinya resiko yang sewaktu-waktu terjadi pada saat rafting, maka dibutuhkan skipper yang memiliki tingkat kekuatan jasmani tinggi dalam mengantisipasi terjadinya resiko, menolong dan menyelamatkan pengunjung dari bahaya keselamatan sehingga rafting dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Pada dasarnya kesegaran jasmani sama dengan kekuatan jasmani, dalam bahasa inggris *physical fitness* yang meliputi tiga istilah yaitu kesegaran jasmani, kebugaran jasmani dan kesempatan jasmani, Nor Rosidah (2012:2). Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu itu dengan perkataan lain, untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas fisik itu, Jumadin (2001:6).

Nor Rosidah (2012:2) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan berarti”. Sehubungan dengan fungsi kesegaran jasmani. Atmojo (2010:63) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani mempunyai fungsi berarti bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, juga kesegaran jasmani berfungsi bagi seseorang dalam pengabdianya kepada masyarakat”.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Demikian juga para skipper harus membina kebugaran jasmani untuk dapat melakukan rafting dengan baik, karena kebugaran jasmani bagi skipper dalam mengikuti rafting berfungsi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melaksanakan kegiatannya secara optimal sehingga mampu mencegah dan mengatasi resiko yang akan terjadi. Oleh karena itu, hal inilah yang menjadi salah satu alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Diharapkan dengan ini juga maka akan dapat mengungkap bagaimana tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh skipper arung jeram yang memberikan pengaruh pada

saat akan memandu atlet dalam arung jeram/rafting, terutama skipper arung jeram yang dimiliki saat ini.

Hasil wawancara dengan Pelatih dan Atlet arung jeram di kabupaten Pidie, selama ini Atlet arung jeram hanya melakukan latihan beberapa bulan kedepan jika ada event yang di adakan. Kurangnya kesiapan fisik atlet, ketika event yang diikuti menunjukkan bahwa rata-rata Atlet yang mengikuti event tersebut hanya memperoleh prestasi mendali Emas sebesar 20%, mendali perak sebesar 60 % dan mendali perunggu sebesar 20%. Salah satu cara untuk mengantisipasi masalah tersebut adalah dengan menerapkan tingkat kekuatan atlet.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul *‘Pengukuran Tingkat Kekuatan Atlet Arung Jeram Faji Di Kabupaten Pidie Tahun 2022’*.

## **KAJIAN TEORI**

Program latihan merupakan suatu petunjuk yang akan menentukan perkembangan pembinaan yang dilaksanakan demi tercapainya tujuan maksimal. Maka di dalam pembinaan suatu olahraga dibutuhkan program yang sistematis dalam pencapaian prestasi maksimal. Perencanaan yang baik merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih adalah mempersiapkan atlet untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya untuk mengembangkan ketrampilan, fisik, mental, serta taktik, dengan demikian pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam membina atlet dapat terarah. Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha dan untuk mencapai tujuan di masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Pengertian dan asas mengandung maksud dari proses penentuan tujuan masa mendatang, dan menentukan cara-cara yang efektif dan efisien

dan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pedoman penyusunan merupakan pengembangan dari program yang sudah ada. Faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan antara lain bakat kemampuan atlet, latihan, sarana dan prasarana, dana, tenaga pelatih (kualitas pelatih), untuk mencapai prestasi prima khususnya atlet rafting diperlukan usaha berlatih, melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Tugasnya pelatih dituntut kemampuan untuk membuat rencana, membuat program latihan yang cermat dan tepat untuk mencapai prestasi prima atletnya (M. Sajoto 1995 : 10). Prestasi yang maksimal perlu dibahas terlebih dahulu tentang latihan dan tujuan latihan.

Kurikulum Merdeka berisi pelajaran yang lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep pelajaran dan menguatkan kemampuan. Dengan kurikulum ini, guru dapat memilih berbagai perangkat ajar untuk disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat kita sebagai peserta didik (Suryaman, 2020:43). Terdapat tiga karakteristik Kurikulum merdeka, yaitu: Lebih Fokus pada Materi yang Esensial, Struktur Kurikulum yang lebih Fleksibel dan Tersedianya Banyak Perangkat Ajar. Sebuah kurikulum pastinya punya kelebihan dan kekurangan tersendiri dalam proses penerapannya termasuk kurikulum merdeka belajar. Ada Teori yang mengatakan bahwa Hasil belajar Pendidikan jasmani di pengaruhi oleh beberapa dimensi seperti: Keterampilan Gerak (Kemampuan melaksanakan gerak dan Menunjukkan keterampilan gerak), Pengetahuan Gerak (Menganalisis materi pembelajaran, Memahami isi materi dan Mengetahui materi pembelajaran),

Pemanfaatan Gerak (Pengulangan Materi) dan Pengembangan Karakter dan Nilai-nilai gerak (Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berahlak mulia, Berkebhinekaan global, Bergotong royong, Mandiri, Bernalar kritis dan Berpikir kreatif)

Penelitian dilaksanakan di MAN 5 Pidie dengan populasi siswa kelas X MAN 5 Pidie tahun pelajaran 2022/2023. Dalam pelaksanaan kurikulum merdeka belajar tersebut ada banyak hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa. Ada beberapa unsur pendukung yang harus diperhatikan seperti kesiapan guru, inovasi RPP, metode, dan juga sarana dan sarana prasarana. Selain itu, Faktor kesiapan guru dalam mengajarkan pengetahuan dan materi akan sangat dibutuhkan dikarenakan jika guru tidak dapat menyampaikan materi, pengetahuan dan bahan ajar maka akan sangat menyulitkan pelaksanaan kurikulum merdeka belajar.

Inovasi RPP dan metode adalah salah satu factor yang harus diubah ketika menggunakan kurikulum merdeka belajar. Hal ini dikarenakan guru tidak lagi diperbolehkan hanya menggunakan metode ceramah serta guru harus bisa mencocokkan metode proyek yang harus digunakan dengan materi.

Memandangkan metode *brain based learning (BBL)* pun mempunyai banyak macam ragam sehingga butuh pertimbangan khusus untuk mencocokkan dengan materi dan keperluan kemampuan yang harus ditekankan dalam kurikulum merdeka belajar sehingga siswa lebih kritis dalam belajar (Indrajaya: 2015).

## Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bergabung sebagai atlet arung jeram mapala Jabal Everest Aceh tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak yang 7 atlet dari populasi 9 atlet. dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Adapun kriteria yang digunakan dalam teknik pengambilan sampel tersebut, antara lain: Bersedia dijadikan sampel dalam penelitian, sehat jasmani dan rohani, sudah berlatih minimal 3 bulan dan tidak ada absen selama latihan dalam 2 minggu terakhir, bersedia melaksanakan proses latihan sesuai dengan program latihan dari peneliti.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran kemampuan daya tahan kardiovaskular atlet arung jeram mapala Jabal Everest tahun 2022 dilakukan dengan menggunakan test lari aerobic 12 menit. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini menggunakan metode lari 12 menit. Berikut langkah-langkah instrumen tes lari 12 menit

Tabel 2.

Tingkat Kemampuan Kardiovaskular Lari 12 Menit atlet arung jeram mapala Jabal Everest Tahun 2022

N o	Nama	Umur	Hasil (Meter)	Keterangan
1	Munir	25	1700	Kurang
2	Aroel	24	2650	Baik
3	Munazir	26	2350	Sedang
4	Hamdani	29	2060	Kurang
5	Attailah	24	2570	Baik
6	Mursalmi na	24	2050	Kurang
7	Fahmi	25	2620	Baik
8	Fariji	26	2970	Baik Sekali
9	Sebe	27	2350	Sedang
			$\Sigma x = 21320$	

**Daftar Pustaka**

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal ALMUDARRIS*, 1(1), 22.
- Aristiyanto, A., Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman, N. (2020). t. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.293>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani Berbasis Android*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828>
- Hariato, B., & Syafruddin, S. (2020). Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Muaro Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 3(3), 7–13. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/469>
- Ismanda, S. N., Purba, A., & Herman, H. (2017). Efektivitas Latihan Tahap Persiapan Khusus terhadap *Endurance Atlet Pria Junior Cabang Olahraga Taekwondo*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 142. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.8071>
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 373–378. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633>
- Pradnya Andrastea, K. D., Karmaya, I. N. M., & Wardana, I. N. G. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran kardiovaskular pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana usia 18-21 tahun. *Bali Anatomy Journal*, 1(2), 30- 34. <https://doi.org/10.36675/baj.v1i2.16>
- Sikki, S., Simbung, R., & Aminuddin, A. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bulutangkis. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2021*, 1(1), 42–51. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article>.
- Prakoso AI, 2015. *Survei Manajemen Industri Olahraga Arung Jeram di Rainbow Rafting Kabupaten Pemalang, Skripsi*, Universitas Negeri Semarang.
- Universitas Jabal Ghafur. ( 2010 ) *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Gle Gapui Sigli.
- Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*
- Sudjana. 2005. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Falah Production.
- Sugihartono, dkk. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press..
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineka Cipta
- Supriansyah, R., & Lumintuarso, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan

dan Power Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa SMA Olahraga Sriwijaya. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(1), 37-48

Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11-16.