

ANALISIS TEKNIK DASAR ARUNG JERAM PADA ATLET FAJI KOTA LUBUKLINGGAU

Fatiha Deliako Ardiansyah¹, Yuli Febrianti², Wawan Syafutra³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
ardi.siapa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi pelaksanaan arung jeram di Kota Lubuklinggau dan mengetahui kondisi sumber daya alam yang ada di arung jeram Kota Lubuklinggau. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan di lokasi arung jeram sungai Kelingi Kota Lubuklinggau, penelitian ini dilakukan pada bulan 18 Juli – 25 Juli 2023. Populasi penelitian ini yaitu pelatih dan atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara wawancara yang berjumlah 13 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Sungai Kelingi memiliki panjang lintasan arung jeram \pm 15 km dan memiliki grade II, III dan bahkan pada saat curah hujan tinggi mencapai grade IV, 2) Sumber daya manusia atau pengelolaan arung jeram di Kota Lubuklinggau pada saat ini masih kurang baik, 3) Sarana dan prasarana arung jeram di Kota Lubuklinggau kurang memadai, dengan jumlah 1 perahu karet yang ada, dan 2 perahu karet lagi hanya sebagai pinjaman. Untuk transportasi atau jalan sudah bagus, sangat mudah untuk dilalui oleh kendaraan baik roda dua maupun roda empat. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasannya teknik dasar arung jeram yaitu dayung maju pada atlet FAJI Kota Lubuklinggau dari 12 atlet yang mengikuti suatu rangkaian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi, semua atlet FAJI Kota Lubuklinggau dalam melakukan teknik dasar arung jeram pada teknik dayung maju sudah dikatakan sempurna.

Kata Kunci: Arung Jeram, Sungai Kelingi

ABSTRACT

This study aims to find out how the conditions for rafting in Lubuklinggau City and determine the condition of natural resources in Lubuklinggau City rafting. This type of research is descriptive qualitative. This research was conducted at the Kelingi river rafting location, Lubuklinggau City, this research was conducted on July 18 – July 25, 2023. The population of this study were coaches and athletes. The sampling technique was carried out by interviewing 13 people as a sample. Data collection was carried out by interviews, observation and documentation. Data analysis used qualitative methods. Based on the research results, the following conclusions can be drawn: 1) The Kelingi River has a

rafting track length of ± 15 km and has grades II, III and even during high rainfall reaches grade IV, 2) Human resources or rafting managers in the city of Lubuklinggau is currently still not good enough, 3) The facilities and infrastructure for rafting in the city of Lubuklinggau are insufficient, with 1 rubber boat available, and 2 other rubber boats only as loans. For transportation or the road is good, it is very easy to be passed by both two-wheeled and four-wheeled vehicles. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that the basic technique of rafting, namely forward rowing in FAJI Lubuklinggau City athletes from 12 athletes who participated in a series of observations, interviews and documentation, all FAJI Lubuklinggau City athletes in carrying out basic rafting techniques in advanced rowing techniques have been said to be perfect.

Keywords: *Rafting, Kelingi River*

PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi tidak merujuk pada bentuk atau cabang olahraga tertentu, syarat olahraga rekreasi yaitu memenuhi norma bersama, memiliki nilai positif, sukarela, diluar jam kerja, dan mempunyai unsur petualangan (Suratmin, 2018:351)

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis serta terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, serta tercapainya kesehatan acara menyeluruh (Hidayat & Indardi, 2015:87).

Kegiatan arung jeram dimulai setelah Perang Dunia ke-II dimana sekelompok pencinta kegiatan adventure mencoba menelusuri sungai-sungai di Colorado. Dari hanya menggunakan perahu karet bekas PD II, kegiatan ini berkembang menjadi satu aktivitas dengan berbagai wahana seperti kayak dan *canoe*. (<http://faji.org/> diunduh 08/07/2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kualitatif dengan Metode Survey. Menurut Retno & Amaliya, (2016:21) menyatakan metode survey yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual. Menurut Arikunto (Marlianto, dkk, 2018:181) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang sudah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Sugiyono (2014:224) Menyatakan bahwa metode Survey digunakan untuk mendapatkan data tempat yang alamiah (bukan buatan).

Penelitian Deskriptif Kualitatif sebagai penelitian yang menggunakan prosedur penelitian yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi semua informasi yang didapatkan di catat dan di rekam melalui *hand phone*. Penelitian ini dapat berlangsung

beberapa kali hingga mendapatkan tujuan yang telah ditentukan. Langkah-langkah penelitian Deskriptif Kualitatif meliputi: Lembar Pedoman Wawancara dan Lembar pengamatan gerak kemudian semuanya didokumentasikan.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah pelaksanaan praktik dayung maju. Berikut ini adalah petunjuk instrumen dalam penelitian ini:

Penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat Keterampilan Teknik Dasar Arung Jeram Pada Atlet FAJI Kota Lubuklinggau maka instrumen yang digunakan adalah format penilaian gerak keterampilan teknik dasar dayung maju menurut Kauffman, R. B. (2018).

LEMBAR PENGAMATAN GERAK

NAMA :
UMUR :
JENIS KELAMIN :

Pelaksanaan: Atlet bersiap siap memasuki perahu lalu atlet ambil posisi duduk di atas perahu dengan kuda-kuda yang pas supaya tidak jatuh. Kemudian mengambil sikap siap untuk mendayung. Lalu atlet melakukan dayungan dalam 1 kali jalan/repetisi dan yang dinilai ialah gerakan awal sampai akhir nilai tertinggi ialah nilai yang di dapat apabila gerakan dilakukan dengan benar.

Cara menggunakan:

1. Mengamati gerak untuk menentukan kesesuaian gerak atlet dengan table indikator.
2. Mengisi hasil pengamatan dengan cara checklist pada kolom kriteria.
3. Dengan S: Sesuai, TS: Tidak Sesuai.

KETERAMPILAN	INDIKATOR	KRITERIA PENILAIAN		
		S	TS	Keterangan
<i>Forward Stroke</i> (Dayung Maju)	a) Persiapan:			
	1) Sikap siap.			
	2) Posisi siap memasuki ke dalam perahu.			
	3) Ambil kuda-kuda yang pas dan nyaman.			
	4) Fokus pandangan kedepan untuk memulai dayungan.			
	b) Pelaksanaan:			
	1) Posisi badan sedikit condong ke depan.			
	2) Lalu posisi tangan membentuk 90 derajat.			
	3) Kuda-kuda pada kaki kuat dan kokoh.			

	c) Gerakan Akhiran:		
	1) Ambil dayungan sejauh mungkin.		
	2) pinggang maju mundur untuk menambah kekuatan dayungan.		
	3) Kemudian atur pernafasan dan fokus ke dayungan serta pandangan ke depan.		
Jumlah :			

(Kauffman, R. B. (2018))

Mengetahui
Peneliti**Fatiha Deliako Ardiansyah****HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengamatan gerak pada atlet arung jeram FAJI Kota Lubuklinggau. Dari pengamatan keterampilan teknik dasar dayung maju, mulai dari langkah awal, pelaksanaan dan akhirnya pada atlet arung jeram FAJI Kota Lubuklinggau yang berdasarkan dalam kajian teori, maka diketahui dari gerakan teknik dasar dayung maju semua atlet masuk dalam kategori Baik atau sesuai dengan kajian teori yang seharusnya yaitu:

Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 12 dari atlet arung jeram FAJI Kota Lubuklinggau yang telah diamati secara satu persatu dapat dikatakan sesuai karena telah masuk dalam kategori Baik melakukan dayung maju dengan benar atau sesuai dengan kajian teori.

Menurut Kauffman, R.B.(2018:44) satu dari dua kayuhan yang digunakan penumpang untuk mendorong rakit ke depan. Tetap sederhana. Raih ke depan dengan dayung, tangkap bilah di dalam air dan tarik bilah kembali ke pinggul. Angkat bilah dari air (yaitu fase pemulihan) dan raih ke depan untuk melakukan dayungan lagi. Lupakan rotasi batang tubuh dan nuansa penting lainnya yang terlibat dengan versi dayungan yang lebih maju. Sekali lagi, tetap sederhana. Dayung maju ialah dayung untuk memulai suatu pengarungan dan sebagai teknik dasar arung jeram, karakteristik dari dayung maju ialah dayungan kedepan dengan kekuatan otot tangan serta otot pinggang sangat menentukan kuat nya dayungan serta laju dari perahu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di FAJI Kota Lubuklinggau, maka dapat dideskripsikan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian adalah mendeskripsikan Teknik Dasar Arung Jeram, dalam hal ini akan dibahas mengenai hasil

wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti pada informan penelitian. Dari hasil penelitian yang didapat dari informan tersebut, maka peneliti menemukan beberapa temuan mengenai tentang bagaimana teknik dasar arung jeram pada atlet FAJI Kota Lubuklinggau. Diketahui bagaimana hasil dari wawancara dan observasi pengamatan gerak teknik dasar arung jeram di kategorikan memiliki kualitas yang baik.

Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara kemudian diperkuat dengan pengamatan peneliti melalui observasi serta dokumentasi dilapangan, bahwa teknik dasar arung jeram pada atlet FAJI Kota Lubuklinggau, sudah sesuai dengan kajian teori. Dalam melakukan persiapan teknik dasar arung jeram, gerak yang di hasilkan dari atlet sesuai dengan sumber dalam kajian teori.

Bahwa Menurut Kauffman, R.B.(2018:44) satu dari dua kayuhan yang digunakan penumpang untuk mendorong rakit ke depan. Tetap sederhana. Raih ke depan dengan dayung, tangkap bilah di dalam air dan tarik bilah kembali ke pinggul. Angkat bilah dari air (yaitu fase pemulihan) dan raih ke depan untuk melakukan dayungan lagi. Lupakan rotasi batang tubuh dan nuansa penting lainnya yang terlibat dengan versi dayungan yang lebih maju. Sekali lagi, tetap sederhana. Dayung maju ialah dayung untuk memulai suatu pengurangan dan sebagai teknik dasar arung jeram, karakteristik dari dayung maju ialah dayungan kedepan dengan kekuatan otot tangan serta otot pinggang sangat menentukan kuat nya dayungan serta laju dari perahu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasannya teknik dasar arung jeram yaitu dayung maju pada atlet FAJI Kota Lubuklinggau dari 12 atlet yang mengikuti suatu rangkaian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi, semua atlet FAJI Kota Lubuklinggau dalam melakukan teknik dasar arung jeram pada teknik dayung maju sudah dikatakan sesuai dengan buku panduan teknik dasar dayung.

DAFTAR PUSTAKA

- Marlianto, F. dkk. (2018). *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2) 2018. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>.
- Rahmat, E., & Komaini, A. (2019). Tinjauan Manajemen Pengelolaan Arung Jeram Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*, 2(9), 349-363.
- Retno, E. S., & Amaliya, S. W. (2016). Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient (Eq) Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (2016).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuanlitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.