

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani *Skipper* Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat

Puji Ratno¹, Josephin Siahaan²

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera sebanyak 8 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling*.

Dari komponen kebugaran jasmani, ada beberapa komponen yang harus dimiliki oleh *skipper* arung jeram Explore Sumatera. Meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot peras tangan kanan, kekuatan otot peras tangan kiri, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik, kekuatan otot bahu mendorong, daya ledak otot lengan, kelentukan, kecepatan gerak, kelincahan dan keseimbangan. Dari hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata Daya tahan jantung paru 4,25, kekuatan otot peras tangan kanan 5,75, kekuatan otot peras tangan kiri 6,0, kekuatan otot extensor punggung 6,25, kekuatan otot extensor tungkai 7,5, kekuatan otot bahu menarik 6,50 dan kekuatan otot bahu mendorong 5,75, daya ledak otot lengan 6,0, kelentukan 6,50, kecepatan gerak 5,0, kelincahan 5,75 dan keseimbangan 10. Dari seluruh komponen yang diatas, data yang diperoleh kemudian dikonversikan semua nilai ke dalam tabel konversi nilai kebugaran jasmani, kemudian dicari nilai rata-rata setiap komponen kebugaran jasmani *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera. Sehingga, dalam penelitian ini diperoleh tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera dengan nilai rata-rata sebesar: 6,27 dengan jumlah persentase 100% dan kategori sedang. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera dikategorikan sedang.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Skipper Arung Jeram.*

PENDAHULUAN

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 kemudian terbentuknya divisi-divisi baru khusus arung jeram pada perkumpulan

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

² Penulis adalah Guru Pendidikan Jasmani

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat

pecinta alam yang sudah ada. Arung jeram telah berkembang menjadi industri yang mampu mendorong peningkatan devisa dan pendapatan daerah serta membuka lapangan kerja yang tidak sedikit bagi masyarakat yang dekat dengan perusahaan arung jeram.

Salah satu perusahaan di Sumatera Utara yang bergerak di bidang olahraga dan rekreasi wisata arung jeram yang saat ini sudah dikenal baik oleh wisatawan lokal maupun manca negara adalah Explore Sumatera. Explore Sumatera sebagai pengelola jasa arung jeram yang berlokasi di Desa Belinteng Kecamatan Namo Tating Kabupaten Langkat, yang memiliki tujuan utama untuk memasyarakatkan olahraga arung jeram di Sumatera Utara.

Rafting di Eksplora Sumatera memang benar-benar mengasyikkan dan menantang dengan arus sungai, kecuraman dan jeram yang memiliki tingkat kesulitan 2-3 dalam klasifikasi tingkat kesulitan internasional atau tergolong kategori aman dan cocok bagi pemula. Meskipun demikian, rafting memiliki resiko tinggi, oleh karena itu dibutuhkan pengadaan keamanan atau perlengkapan dan prosedur keselamatan yang ekstra sebelum melakukan kegiatan ini.

Dalam melakukan rafting dibutuhkan seorang pemandu yang biasa disebut kapten atau *skipper* yang bertugas untuk memberi pengarahan mengenai prosedur keselamatan, memimpin jalannya *rafting* dari awal sampai akhir dan mencegah/ menangani terjadinya resiko yang sewaktu-waktu bisa terjadi. Dengan adanya *skipper* dalam melakukan *rafting* 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*.

Kebugaran jasmani itu merupakan aspek penting yang memberikan kesanggupan bagi setiap orang untuk menjalani hidup yang produktif (Wahjoedi, 2001:59). 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 akan dapat mengungkap bagaimana tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh *skipper* arung jeram yang memberikan pengaruh pada saat akan memandu wisatawan dalam *rafting*, terutama *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera.

Berdasarkan pada uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan permasalahan adalah sebagai berikut: "Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani *skipper* wisata arung jeram Explore Sumatera. Adapun tujuan peneliti adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani *skipper* wisata arung jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat.

Sejarah Arung Jeram

Penelusuran sungai pertama sekali diperkenalkan oleh Mayor John Wesley Powell seorang tentara dari Amerika pada tahun 1869 dengan menelusuri sepanjang sungai Colorado sejauh 250 mil yang melintasi gugusan tebing raksasa yang bercadas kritis, yang kemudian hari diberi nama Grand Canyon. Pada saat itu Powell melakukannya hanya dengan perahu kecil yang tersusun dari papan kayu. Pada abad berikutnya di benua Amerika dan Eropa, aktivitas menelusuri sungai ternyata berkembang menjadi sebuah olahraga *high risk* yang cukup populer dan dikenal dengan sebutan *white water rafting* (Adi M. Soekirno, 2006:2).

Dewasa ini *white water rafting* sudah cukup mendunia dan populer hampir disemua negara. Di samping kejuaraan arung jeram tingkat dunia sudah diadakan tiap tahunnya dengan kalender yang pasti, olahraga ini pun sudah merambah sampai ketingkat olimpiade untuk dipertandingkan sebagai arena kompetisi perebutan medali. Negara-negara yang kuat dalam dunia arung jeram seperti Amerika, Jerman, Ceko, dan Inggris sering kali berebutan mendominasi kejuaraan arung jeram di tingkat dunia dan olimpiade (Adi M. Soekirno, 2006:2).

Perkembangan Arung Jeram di Indonesia

Di Indonesia perkembangan arung jeram baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan dengan diperkenalkan oleh rekan-rekan dari Wanadri dan Mapala UI. Pada masa awal pertumbuhan arung jeram di Indonesia tersebut, tercatat peristiwa yang selalu dikenang bagi para penggiat arung jeram Indonesia yaitu tragedi Citarum 1975 yang telah memakan korban beberapa anggota terbaik Wanadri yang berusaha menelusuri sungai Citarum. Walau memakan korban pada saat fase awal perkembangannya di tanah air, namun para penggiatnya tak pernah jera untuk berkegiatan dan berekspedisi, dan malah peristiwa tersebut menjadi pemacu untuk semakin menggairahkan tantangan baru (Adi M. Soekirno, 2006:2).

Dunia arung jeram di Indonesia pelan-pelan berkembang walaupun cukup lambat. Dimulai dari organisasi pecinta alam kampus semacam Mapala UI, Wanadri, Aranyacala Trisakti dan Palapsi UGM pada era delapan puluhan, kegiatan arung jeram perlahan-lahan mulai dikenal masyarakat luas melalui ekspedisi-ekspedisi yang dilakukan untuk membuka sungai baru. Tercatat sungai-sungai besar di Indonesia, semacam sungai Alas dan Tripa di Aceh, sungai Sa'dang di Sulawesi Selatan, sungai Progo di Jawa Tengah dan sungai Van der Wall di Irian sudah diarungi oleh putra-putra Indonesia dengan prestasi sendiri (Adi M. Soekirno, 2006:2).

Pada dekade berikutnya, perkembangan dunia arung jeram cukup mengembirakan. Hal ini tampak dari adanya kegiatan arung jeram di hampir organisasi pecinta alam yang bertebaran di tanah air dan membuat arung jeram bukan barang yang asing lagi di kampus-kampus dan masyarakat luas pada umumnya dengan dipeloporinya wisata-wisata arung jeram di beberapa daerah (Adi M. Soekirno, 2006:3).

Pada era ini, kejuaraan tingkat nasional sudah mulai diadakan secara kontinyu. Tercatat dua kejurnas arung jeram tingkat nasional dilaksanakan dalam kurun waktu tersebut, yaitu kejurnas arung jeram 1994 di sungai Ayung, Bali dan kejurnas arung jeram 1997 di sungai Serayu, Wonosobo. Di kejuaraan ini diterapkan

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat

standar penyelenggaraan internasional baik perlengkapan, materi lomba maupun perlengkapan dan penjurianya. Kegiatan inilah yang kemudian dianggap pemicu kebangkitan arung jeram di Indonesia (Adi M. Soekirno, 2006:3).

Pada tanggal 29 maret 1996 oleh 38 organisasi pecinta alam, klub arung jeram amatir, profesional dan komersial, dibentuklah Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI), yang kemudian terpilih menjadi ketua adalah Amalia Yunita, seorang penjelajah dan petualang handal anggota Aranyacala Universitas Trisakti, yang kini aktif diperusahaan wisata arung jeram PT. Lintas Jeram Nusantara. Setelah di era kepemimpinan Amalia Yunita, pada tahun 2001-2002 FAJI dipimpin oleh Komandan Korps Marinir Mayjen TNI (Mar) Harry Triono. Dan saat ini FAJI diketuai oleh Komandan Korps Marinir Mayjen TNI (Mar) Safzen Nurdin, dan saat ini pengurus besar FAJI mempunyai sekretariat di Graha Seti Lt. 2, Jl. K. H. Abdullah Syafi'ie kav A-19, Gudang Peluru-Jakarta (Adi M. Soekirno, 2006:3).

Defenisi Arung Jeram

Istilah Arung jeram berasal dari kata *whitewater rafting* atau *rafting*, yang dalam terjemahan bebas bahasa Inggris berarti mengarungi sungai menggunakan perahu dengan mengandalkan kemampuan mendayung. Sebagaimana *International Rafting Federation* (IRF) mengartikan *rafting* sebagai suatu aktivitas manusia dalam mengarungi sungai dengan mengandalkan keterampilan dan kekuatan fisiknya untuk mendayung perahu yang berbahan lunak yang secara umum diterima sebagai suatu kegiatan sosial, komersil dan olahraga. Arung jeram merupakan salah satu kegiatan olahraga yang bernilai rekreasi (*sport tourism*). Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (2007:4).

Perlengkapan Arung Jeram

Sebagai salah satu kegiatan yang memiliki resiko tinggi, kegiatan arung jeram haruslah disertai dengan beberapa perlengkapan yang memadai dan mendukung jalannya kegiatan berarung jeram dengan baik. Menurut Adi M. Soekirno (2006:7) ada dua kategori alat yang dibutuhkan dalam berarung jeram, yaitu peralatan utama dan peralatan pendukung. Yang disebut dengan peralatan utama adalah perahu, pelampung, dayung, helm dan tali penambat *I anchor*. Sedangkan yang disebut dengan peralatan pendukung antara lain *carabiner*, pisau, *webbing*, *wet suit*, *dry suit*, kaca mata, dan *dry bag*.

Definisi Pemandu Arung Jeram (Skipper)

Pada umumnya wisatawan yang mengikuti wisata arung jeram adalah wisatawan kategori minat khusus yang ingin mendapatkan pengalaman perjalanan yang lebih kreatif, terlibat secara fisik dan emosional serta memperoleh rangsangan dari berbagai tantangan dan rintangan yang dihadapi di sungai untuk mengembangkan kepekaannya (Faji, 2006:7).

Dalam mengikuti wisata arung jeram, wisatawan dipandu oleh seorang pemandu yang biasa disebut dengan kapten atau *skipper*. Pemandu akan memberikan pengarahan tentang prosedur dan keselamatan sebelum memulai aktivitas berarung jeram dengan standar operasi masing-masing perusahaan (Faji, 2006:7).

Pemanduan dalam wisata berarung jeram adalah proses kegiatan yang sangat dinamis, selain terbangunnya interaksi antara pemandu dan pengunjung selama berlangsungnya kegiatan, disisi yang lain juga pemandu dan wisatawan dihadapkan pada tantangan-tantangan di sungai yang membutuhkan keterampilan dalam mengendalikan perahu, kerjasama tim dan kekompakan yang tinggi. Pada intinya dalam menjalankan tugas kepemanduan, seorang pemandu arung jeram menjalankan dua misi penting yaitu misi rekreatif dan edukatif. Aspek rekreatif yaitu bagaimana seorang pemandu dapat berperan dalam membangun suasana yang nyaman dan menyenangkan bagi wisatawan walaupun kegiatan yang diikuti menghadapi resiko yang cukup tinggi. Sedangkan aspek edukatif yaitu peran seorang pemandu dalam menginterpretasikan alam serta adat dan budaya setempat dalam rangka menambah apresiasi dan wawasan dari wisatawan yang dipandunya (Faji, 2006:7).

Dengan demikian, pada dasarnya pemandu bukanlah suatu bentuk pekerjaan semata, namun menjadi pemandu adalah sebuah profesi yang memiliki persyaratan dan tanggung jawab tertentu yang berkaitan dengan pelayanan terhadap konsumen yang dalam hal ini adalah wisatawan. Konsekuensi dalam sebuah profesi adalah adanya keterbukaan untuk diuji pihak lain untuk menjamin kualitas pengetahuan, pengalaman dan tata nilai yang dimilikinya (Faji, 2006:7).

Sebagai sebuah profesi, maka terdapat beberapa kriteria yang melekat pada seorang pemandu arung jeram yaitu: 1) mantapnya sebuah profesi membutuhkan waktu yang lama dan kerja keras yang tidak sedikit, sehingga pengetahuan teoritis sama kuatnya dengan kemampuan prakteknya. 2) terdapat kemauan yang keras untuk terus meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tidak berhenti setelah kelulusan ujian dan peraian sertifikat profesi. 3) adanya proses komunikasi pemandu arung jeram dan apresiasi dari wisatawan. Seorang pemandu yang profesional mengkomunikasikan profesinya lewat perkataan dan perbuatannya, sementara itu wisatawan meresponnya dengan memberikan pengakuan dan penghargaan (Faji, 2006:7).

Dari kriteria tersebut maka profesionalisme seorang pemandu arung jeram juga harus akuntabel dimata kolega dan siap untuk menerima penilaian oleh penerima layanannya. Akuntabilitas seorang pemandu terkait dengan kompetensi yang dimilikinya, dan seorang pemandu arung jeram dikatakan profesional jika dianggap memiliki kompetensi yang baik dalam melaksanakan pekerjaannya (Faji, 2006:7).

Salah satu unit kompetensi pemandu arung jeram adalah mengantisipasi situasi dan kondisi darurat serta melakukan penyelamatan disungai. Adapun prosedur-prosedur yang harus diketahui dan dilaksanakan pemandu arung jeram yaitu : 1) keadaan darurat, perahu terbalik dan awak perahu yang terdampar kesungai 2) mengidentifikasi dan mengontrol kemungkinan timbulnya bahaya 3) keamanan atas diri pribadi dan awak perahu. Keterampilan dan pengetahuan yang harus dikuasai oleh pemandu arung jeram yaitu : 1) kemampuan berenang secara agresif dan defensif 2) pengetahuan tentang berbagai tipe perahu 3) prosedur mengenai keamanan dan keselamatan di tempat kerja 4) penyebab terjadinya kecelakaan di sungai umumnya yang mempunyai hubungan yang erat dengan lingkup kegiatan pemanduan disungai 5) kemampuan teknik dan prosedur P3K 6)

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Eksplora Sumatera Kabupaten Langkat

pengetahuan teknik menyeberangi sungai yang dalam dan dangkal 7) pengetahuan tentang teknik-teknik evakuasi dan pertolongan di sungai (Faji, 2006:16).

Profil Eksplora Sumatera

Kabupaten Langkat dikenal memiliki potensi pariwisata yang cukup beragam. Kekayaan budaya serta daya tarik dan keunikan bentang alam daerah ini sebagian telah berkembang dan menarik wisatawan lokal maupun mancanegara untuk mengunjunginya. Selain itu juga terdapat atraksi wisata yang cukup atraktif seperti menjelajah hutan, menelusuri gua dan wisata arung jeram di sungai Wampu dan sungai Binge. Jenis wisata arung jeram ini telah berkembang dan menarik minat wisatawan domestik untuk mengikutinya.

Adapun paket yang ditawarkan berupa *rafting*, *camping*, *pinball* dan *outbound*. Fasilitas yang tersedia pun termasuk dalam kategori lengkap, karena dilengkapi dengan fasilitas ruang terbuka, kamar mandi, dapur beserta juru masak, mushola, fasilitas *outbound* yang lengkap, peralatan *camping* dan di dukung oleh instruktur yang berpengalaman di bidangnya.

Binge *rafting* merupakan salah satu anak perusahaan dari Eksplora Sumatera yang bergerak di bidang jasa pariwisata. Oleh karena itu pengadaan peralatan sangat didukung penuh oleh pihak perusahaan. Perusahaan juga mengelola berbagai lokasi *rafting* lainnya, seperti di sungai Alas, sungai Wampu, jadi jika terjadi penumpukan peserta di satu lokasi maka peralatan akan dikirim dari lokasi yang lain dan begitu juga sebaliknya.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Pada dasarnya kesegaran jasmani sama dengan kebugaran jasmani, dalam bahasa Inggris *physical fitness* yang meliputi tiga istilah yaitu kesegaran jasmani, kebugaran jasmani dan kesempatan jasmani, Nor Rosidah (2012:2). Istilah yang lain adalah kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, kemantapan jasmani, kesemuanya dimaksudkan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu *physical fitness* yang artinya kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani.

Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu atau 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). Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif, dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya, Wahjoedi (2001:59).

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kita, karena dengan bugarnya tubuh kita, kita dapat melakukan berbagai aktivitas yang kita inginkan. Tidak hanya itu dengan status kebugaran yang baik maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dan justru sebaliknya, apabila kita tidak memiliki kebugaran yang tidak baik maka dalam melakukan suatu pekerjaan sehari-hari kita akan lebih mudah merasakan kelelahan dan kita pun akan lebih mudah untuk terserang penyakit.

Oleh karena itu, dari beberapa pengertian mengenai kebugaran jasmani yang di atas penulis menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan/kegiatan sehari-hari dengan baik, teratur, dan efisien serta tidak merasakan kelelahan yang berarti dan masih bisa melakukan kegiatan berikutnya dengan memiliki cadangan energi.

Dengan demikian kebugaran jasmani adalah keadaan lebih dari sekedar sehat atau tidak sakit. Setiap orang atau kelompok orang untuk pekerjaan tertentu, memerlukan dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Beberapa ahli sepakat untuk melengkapi definisi di atas agar lebih akurat, kebugaran Jasmani seseorang dirasa belum cukup jika hanya ditentukan oleh kapasitas energy untuk kerja, mengisi waktu luang dan menghadapi keadaan darurat, dapat menyesuaikan diri terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, akan tetapi juga untuk membuat kualitas hidup yang lebih baik. Kebugaran Jasmani tidak hanya dituntut dapat menyelesaikan tugas sehari-hari, lebih dari itu kebugaran Jasmani harus dapat berarti atau bermakna, dan merasa keadaannya lebih baik.

Fungsi Kesegaran Jasmani

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”.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Suharjana dalam Eka Swasta B (2012:6) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah, Umur, Jenis Kelamin, Makanan, Tidur dan Istirahat, Kegiatan Jasmani dan berolahraga. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, karena kebugaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Ada beberapa manfaat mengapa kita harus mengukur kebugaran jasmani yaitu:

- 1) Untuk mengetahui kondisi/status kesegaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani.
- 2) Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.
- 3) Untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi seseorang, sehingga dapat melaksanakan pekerjaannya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik.

Analisis Gerak dan Komponen Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Arung Jeram

Dalam hal ini peneliti melihat komponen gerak dalam olahraga Arung Jeram sebahagian besar sama dengan olahraga dayung, dimana alat gerak tubuh yang paling dominan digunakan adalah alat gerak tubuh bagian atas. Scrivner(2007:146-153)

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Eksplora Sumatera Kabupaten Langkat

mengemukakan bahwa “Berarung jeram akan mengembangkan kekuatan dan kemampuan gerak pada tubuh bagian atas, pinggang akan dilatih ketika memutar dan membalikkan arah perahu di sepanjang perjalanan, punggung dan lengan akan bekerja keras”. Oleh karena itu, peneliti mengambil tes pengukuran kondisi fisik Arung Jeram merujuk kepada olahraga dayung, dengan penyesuaian serta analisis secara spesifik tentang mekanisme gerak yang sangat dominan dibutuhkan pada olahraga Arung Jeram.

Selain itu peneliti juga telah berkonsultasi dengan bapak Yohannes Sembiring selaku ketua FAJI KONI Sumut, beliau mengatakan benar belum ada buku atau sumber untuk komponen tes kondisi fisik khususnya Arung Jeram. Beliau juga mengatakan komponen kondisi fisik Arung Jeram mengarah kepada komponen kondisi fisik olahraga dayung. Kemudian beliau juga membenarkan beberapa komponen kondisi fisik dibawah sudah termasuk komponen kondisi fisik yang harus dilakukan tes dan pengukurannya.

Komponen Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Arung Jeram

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun ada komponen fisik yang dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan. Adapun komponen fisik dayung meliputi kekuatan, daya ledak, daya tahan otot lokal, daya tahan kardiovaskular dan kelentukan (Nurhasan, 1997 : 229). Menurut Harsono (1988:204) komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan pada olahraga dayung seperti berikut :

METODE

Lokasi penelitian direncanakan di lapangan stadion dan di ruangan Tes /Pengukuran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, yang beralamat di Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan 20221, Sumatera Utara. Maka teknik penarikan sampel yang dilakukan adalah *total sampling* dimana semua jumlah yang ada pada populasi dijadikan menjadi sampel yaitu berjumlah 8 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Eksplora Sumatera.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran untuk kategori umur 20-30 tahun. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka dilakukan tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang diambil dari buku Suharto (2000), SMEP KONI, dan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2000) . Komponen kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yaitu: daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan dan dada, daya tahan otot punggung, daya tahan otot bahu, kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik dan mendorong, daya ledak otot, kelentukan, Kecepatan Gerak, Kelincahan dan Keseimbangan.

HASIL

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat Tahun 2015 dilakukan dengan cara memberikan tes yaitu : daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot punggung, kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik dan mendorong, daya ledak otot, kelentukan, Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan.

Dari hasil pengukuran pada tiap item-item tes tersebut maka dapat dijabarkan tingkat kebugaran jasmani sampel penelitian dalam berbentuk tabel sebagai berikut:

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Nilai Kebugaran Jasmani	Kategori
1	Syahputra M	L	23	7,29	Sedang
2	Zepta W	L	21	6,14	Sedang
3	Jastra	L	21	6,57	Sedang
4	Rido K	L	26	5,0	Kurang
5	Jaka pranata	L	23	6,7	Sedang
6	Terkelin G	L	24	6,43	Sedang
7	Basmi G	L	23	5,57	Kurang
8	Andre P.G	L	22	6,86	Sedang
Jumlah				50,56	
Rata-rata				6,32	SEDANG

Tabel Kategori Kebugaran Jasmani Berdasarkan Item Tes

NO	Indikator Test Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata	Kategori
1	Daya Tahan Jantung Paru	4,25	Kurang
2	Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	7,25	Sedang
3	Daya Tahan Otot Punggung	6,00	Sedang
4	Kekuatan otot Peras Tangan Kanan	5,75	Kurang
5	Kekuatan otot Peras Tangan Kiri	6,00	Sedang
6	Kekuatan otot Punggung	6,25	Sedang
7	Kekuatan otot Tungkai	7,50	Sedang
8	Kekuatan otot Bahu Menarik	6,50	Sedang
9	Kekuatan otot Bahu Mendorong	5,75	Kurang
10	Daya Ledak Otot Lengan	6,0	Sedang
11	Kelentukan	6,50	Sedang
12	Kecepatan	5,00	Kurang
13	Kelincahan	5,75	Kurang
14	Keseimbangan	10,0	Baik Sekali
Jumlah		88,50	
Skor Rata-Rata Kebugaran Jasmani		6,32	Sedang

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dapat kita lihat bahwa *skipper* arung jeram Explore Sumatera memiliki skor rata-rata sebesar 6,32 dalam kategori sedang.

Daya Tahan Jantung dan Paru

Dari hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes daya tahan jantung dan paru, diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,25 dengan kategori kurang. Melihat hasil tersebut, perlu adanya peningkatan komponen daya tahan jantung dan paru terhadap *skipper* arung jeram Explore Sumatera, karena untuk menjadi *skipper* yang baik harus memiliki daya tahan fisik yang kuat untuk meningkatkan kemampuan kerja, mampu menjaga serta mengantisipasi resiko kecelakaan *rafter* yang akan mungkin terjadi pada saat berarung jeram di sungai.

Untuk meningkatkan daya tahan jantung paru *skipper*, maka harus diberikan program latihan. Mochamad Sajoto (1992:210) mengemukakan beberapa contoh latihan daya tahan jantung paru, khususnya adalah latihan –latihan lari, karena lari adalah sangat sederhana dan sangat mudah pelaksanaannya.

1. *Latihan Interval Training*
2. *Latihan Lari Jarak Jauh*
3. *Latihan Speed Play atau Fartlek*

Kekuatan Otot

Hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes kekuatan otot peras tangan kanan sebesar 5,75 dengan kategori kurang, pengukuran tes kekuatan otot peras tangan kiri sebesar 6,0 dengan kategori sedang, pengukuran tes kekuatan otot punggung 6,25 dengan kategori sedang, pengukuran tes kekuatan otot tungkai sebesar 7,50 dengan kategori sedang, pengukuran tes kekuatan otot bahu menarik sebesar 6,50 dengan kategori sedang, pengukuran tes kekuatan otot bahu mendorong sebesar 5,75 dengan kategori kurang. Melihat hasil tersebut, komponen kekuatan otot yang dimiliki *skipper* arung jeram Explore Sumatera harus diperhatikan dan ditingkatkan.

Untuk meningkatkan kekuatan otot *skipper* arung jeram Explore Sumatera maka dibuat program latihan menurut Harsono (1988:175) yaitu latihan-latihan tahanan dimana *skipper* harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Beban itu bisa dari tubuh sendiri dan beban dari luar, yang dimana saat melakukan tahanan haruslah mengeluarkan tenaga maksimal dan beban sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot terjamin. Latihan kekuatan dari tubuh seperti latihan *push up, sit up, back up, pull up* dengan peningkatan repetisi atau pengulangan dalam set.

Daya Ledak Otot Lengan

Dari hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes daya ledak otot lengan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,0 dengan kategori sedang. Melihat hasil diatas, perlu adanya peningkatan komponen daya ledak otot lengan terhadap *skipper* arung jeram Explore Sumatera, karena komponen tersebut memiliki pengaruh yang dominan terhadap daya ledak lengan dalam mengayuh perahu pada saat berarung jeram.

Harsono (1998:200) juga menyatakan “Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Oleh karena itu, latihan daya ledak *skipper* tidak boleh hanya menekankan hanya pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban. Oleh karena harus mengangkat dengan cepat, maka dengan sendirinya berat bebannya tidak bisa seberat beban untuk latihan kekuatan, akan tetapi tidak bisa terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban.

Latihan kekuatan merupakan dasar untuk pembentukan daya ledak otot, oleh karena itu sebelum latihan untuk daya tahan, *skipper* harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik.

Kelentukan

Hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes kelentukan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,25 dengan kategori sedang. Menurut Harsono (1988:163) kelentukan penting sekali dalam semua orang, karena kelentukan akan dapat :

1. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi
2. Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan
3. Membantu memperkembang prestasi
4. Menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan.
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh

Ada beberapa cara untuk meningkatkan kelentukan *skipper* arung jeram Explore Sumatera yaitu, Peregangan dinamis, Peregangan statis.

Kecepatan

Hasil tes dan pengukuran kecepatan nilai rata-rata sebesar 5,00 dengan kategori kurang. Maka kecepatan gerak *skipper* perlu diperhatikan dan harus ditingkatkan.

Untuk meningkatkan kecepatan *skipper* arung jeram Explore Sumatera maka sebaiknya diberikan setelah *skipper* kekuatan, kelentukan dan daya tahan yang cukup. Harsono (1988: 218) kecepatan dapat dikembangkan melalui metode latihan : *Interval trainin*, *akselerasi* mulai lambat makin lama makin cepat, *up hildan down hill*.

Kelincahan

Kelincahan diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,75 dengan kategori kurang . Melihat hasil ini, untuk komponen kelincahan perlu diperhatikan dan ditingkatkan.

Harsono (1988:172) mengatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk meningkatkan kelincahan *skipper* arung jeram Explore Sumatera maka dapat dilakukan beberapa bentuk latihan ,Lari bolak-balik, Lari zig-zag, Squat thrust atau modifikasinya

Keseimbangan

Hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes keseimbangan, nilai rata-ratanya sebesar 10,0 dengan kategori baik sekali. Melihat hasil tersebut, komponen keseimbangan perlu dipertahankan, karena komponen ini

Puji Ratno, Josephin Siahaan: Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Eksplorasi Sumatera Kabupaten Langkat

sangat dominan terhadap keseimbangan *skipper* pada saat menaiki perahu untuk berarung jeram.

Harsono (1988: 223) mengatakan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam keadaan statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Metode latihan untuk mempertahankan keseimbangan *skipper* dapat dilakukan dengan, Keseimbangan statis, Keseimbangan dinamis.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat memperoleh kriteria “sedang”. Namun meskipun demikian tetap perlu adanya usaha peningkatan kebugaran jasmani dari para pemandu wisata tersebut untuk menjaga profesionalisme profesi maupun untuk semakin meningkatkan kesehatan jasmani serta mengantisipasi resiko kecelakaan pada saat berarung jeram.

Bompa dalam Harsono (1988:2) menyatakan bahwa persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu faktor penentu yang menentukan pencapaian prestasi seseorang. Seorang pemandu wisata atau *skipper* arung jeram juga memerlukan persiapan fisik yang optimal untuk menunjang profesi yang digelutinya. Lebih lanjut Harsono (1988:100) juga mengatakan “Tujuan serta sasaran utamalatihan adalah untuk membantu seseorang meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” yang berarti bahwa latihan fisik merupakan kegiatan yang seharusnya menjadi rutinitas bagi para pemandu wisata sehingga kondisi fisik sewaktu melaksanakan tugas di lapangan tetap terjaga dengan baik.

Dengan melihat hasil penelitian secara keseluruhan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat berkategori “sedang”.

Peningkatan kebugaran jasmani harus diperhatikan dan ditingkatkan terutama pada beberapa indikator seperti daya tahan jantung paru, kekuatan otot kecepatan dan kelincah yang masih dalam kategori “kurang” dengan membuat suatu program latihan atau bentuk latihan peningkatan komponen kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil tes dan pengukuran serta pembahasan hasil tes penelitian dari data kebugaran jasmani yang di tes pada *skipper* Eksplorasi Sumatera maka dapat disimpulkan “Tingkat Kebugaran Jasmani *Skipper* Eksplorasi Sumatera Kabupaten Langkat berada pada kategori “SEDANG”.

Agar pihak pengelola dapat meningkatkan kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram di perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat dengan memberikan program latihan fisik secara rutin. Agar pihak pengelola senantiasa memantau kebugaran jasmani para *skipper* perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat. Agar *skipper* wisata di perusahaan Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat senantiasa menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan latihan fisik yang rutin. Agar para *skipper* arung jeram dapat menjadikan hasil

penelitian ini sebagai sumber informasi dan tolak ukur mengenai standard kebugaran jasmani untuk menjadi seorang *skipper* arung jeram yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang Dwi NR dan Agustian. (2010). *Teknik Pengarungan dan Permainan dengan Media Arung Jeram*. Jakarta: Pakis Adventure Publishing.
- Daniel Christian A. Simbolon. (2013) “*Skripsi Survey tingkat kebugaran jasman i para pemandu Wisata arung jeram rapid plus Kabupaten langkat TAHUN 2013*”Medan: Mahasiswa FIK UniversitasNegeri Medan.
- FAJI. (2006). *Rancangan Standar Kompetensi River Guide*. PB FAJI.
- FAJI. (2006). *Draft-2 Standar Kompetensi Wisata Arung Jeram*. UntukPemandu, Trip Leader, Instruktur Dan Assessor.
- Griwijoyo. Santoso. dkk (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosda karya
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: TambakKusuma.
- Josephindan Andre. (2014). “*Laporan Kelompok Praktek Kerja Lapangan Arung Jeram Explore Sumatera*”. Medan: Mahasiswa FIK UniversitasNegeri Medan.
- Jumadin. (2001). “ *Kesehatandan Kebugaran Jasmani*”.Dosen FIK UniversitasNegeri Medan.
- KONI. (2003). *Sistem Monitoring Evaluasidan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta.
- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT BumiAksara.
- Nurhasan. (2001).*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Depdiknas.
- Sajoto. (1992). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Diksi.
- SoekirnoAdi.M. (2006). *Arung Jeram Menelusuri Tantangan Membangun Kematangan*. Yogyakarta: Insight.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharto, dkk (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Sunarno Agung & Sihombing Syaefullah. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.