ANALISIS PEMBINAAN OLAHRAGA *RAFTING* DI KABUPATEN PEMALANG

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Riza Dwianto

6211412048

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2018

ABSTRAK

Riza Dwianto 2017/2018. “Analisis Pembinaan Olahraga Rafting di Kabupaten Pemalang . Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi, Rafting

Olahraga *rafting adalah* olahraga yang terbilang baru di Kabupaten Pemalang, Pada tahun 2015 KONI Membentk FAJI Kabupaten Pemalang namun sebaagai organisasi yang baru dibentuk FAJI Pemalang memiliki beberapa kendala. Tujuan penelitian adalah untuk Untuk mengetahui ketersediaan pelatih olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang.Untuk mengetahui keadaan organisasi FAJI di Kabupaten Pemalang.Untuk mengetahui sarana dan prasarana olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang.Untuk mengetahui FAJI dalam melaksanakan pembinaan atlet olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang.

Penelitian ini mengguanakan metode deskriptif kualitatif, metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara diberikan kepada seluruh atlet dan perwakilan FAJI pemalang dan pelatih dari FAJI, penelitian dilakukan pada tanggal 8 Mei 2017, Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian : pelatih yang ada di FAJI Pemalang satu orang, organisasi sudah berjalan cukup baik. Sarana dan prasarana yang ada sudah memadai namun belum lengkap.pembinaan atlet sudah terarah dan tepat.

olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang pembinaanya sudah cukup baik, ini di buktikan dengan mendapat juara 2 di kejuaraan provinsi Jawa Tengah dengan meraih 3 emas dan 1 perak. Oleh karena itu sebaiknya pihak FAJI memberikan pelatihan kepada pelatih agar mendapatkan ilmu yang lebih sehingga dapat membawa atlet meraih prestasi yang lebih tinggi lagi, serta mengadakan sarana dan prasarana yang belum terpenuhi untuk para atlet.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama	: Riza Dwianto
NIM	: 6211412048
Jurusan/Prodi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	:Analisi Pembinaan Olahraga Rafting di Kabupaten Pemalang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberikan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2018

Yang menyatakan,

Riza Dwianto

NIM: 6211412048

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Analisis pembinaan olahraga *rafting* di kabupaten pemalang", telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II,
Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes	**Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.**
NIP. 196707211993031002	NIP. 198012242006041001

Menyetujui,

Kajur/prodi Ilmu keolahragaan

Drs. Said Junaidi, M.Kes

NIP.196907151994031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Riza Dwianto NIM 6211412048 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul " Analisis Pembinaan Olahraga Rafting Di Kabupaten Pemalang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada Hari Kamis, tanggal 8 Agustus 2019

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof.Dr.Handiyo Rahayu, M.Pd.	Dr. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19610320 198403 2 001	NIP. 19690715 199403 1 001

Dewan Penguji

1. Dr. Siti Baitul M, S.Si., M.Si.Med. (.....)
   NIP. 19811224 200312 2 001
2. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. (.....)
   NIP. 19670721 199303 1 002
3. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM. (.....)
   NIP. 19801224 200604 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : Semua yang tidak mungkin adalah mungkin bagi orang yang percaya

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Alm.Bapak Yulianto Ibu kusriyati tersayang dan tercinta.
2. Bude Rumyati yang selalu mensuport.
3. Kakak yang selalu mendukung.
4. Dosen dan staf Jurusan Ikor.
5. Segenap teman-teman yang slalu mendukung.
6. Almamater tercinta Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Pembinaan Olahraga *Rafting* di Kabupaten Pemalang” dengan lancar.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa kerja keras, doa , dan bantuan dari semua pihak sangatlah berperan penting dalam terselesainya skripsi ini. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dari awal hingga terselesainya penyusunan skripsi ini Rasa terima kasih saya sampaikan dengan hormat kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini .
4. Dr. Taufiq Hidayah, M. Kes selaku pembimbing I dan Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM. Selaku pembimbing II yang telah sabar dan memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah member bekal ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini kepada penulis.

6. Ketua KONI dan FAJI Kabupaten Pemalang yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Anggota FAJI Kabupaten Pemalang yang telah memberikan bantuan kepada penulis saat melakukan penelitian.
8. Atlet, pelatih dan anggota FAJI Kabupaten Pemalang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
9. Bapak, Ibu, kakak, dan tante yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT . penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
PENGESAHAN iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Batasan Masalah 3
1.4 Rumusan Masalah 3
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4
1.6.1 Manfaat Teoritis 4
1.6.2 Manfaat Praktis 4
BAB II 5
TINJUAN PUSTAKA 5
2.1 Landasan Teori 5
2.1.1 Rafting 5
2.1.2 Macam-Macam Jenis Sungai *Rafting* 5
2.1.3 Komponen Jeram 7
2.1.4 Istilah-Istilah dalam *Rafting* 10
2.1.5 Peralatan *Rafting* 12
2.2 Pembinaan Prestasi 16
2.2.1 Pembibitan 16
2.2.2 Pemanduan bakat 16
2.2.3 Tahapan Latihan 18
2.3 Pelatih 19

2.4 Atlet 23
2.5 Program Latihan.....28
2.6. Sarana dan Prasarana.....33
2.7 Mekanisme Organisasi.....34
BAB III 37
METODE PENELITIAN.....37
3.1 Jenis Penelitian 37
3.2 Tempat dan Waktu penelitian 37
3.3 Sumber Data 37
3.3.1 Responden.....38
3.4 Metode pengumpulan data.....38
3.5 Analisis Data 40
BAB IV.....43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
BAB V.....50
PENUTUP.....50
DAFTAR PUSTAKA.....52
LAMPIRAN.....53

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 3.1 Kisi-Kisi pedoman wawancar 39

Tabel 4.1 Daftar Responden ……. 45

Tabel 4.2 Intensitas Latiha 45

Tabel 4.3 Intensitas Latihan Khusus ……... 46

Tabel 4.4 Intensitas Mewakili Rafting Kab. Pemalang ……. 46

Tabel 4.5 Intensitas diberi Program Latihan …….. 46

Tabel 4.6 Evaluasi Program oleh Pelatih ……. 46

Tabel 4.7 Intensitas Mendapat Juara ……. 47

Tabel 4.8 Intensitas Ijin saat Latihan ……. 47

Tabel 4.9 Tingkat Kebosanan saat Latihan ……. 47

Tabel 4.10 Tingkat Kejenuhan saat Latihan …….. 48

Tabel 4.11 Tingkat Kedatangan Pelatih saat Latihan …… 48

Tabel 4.12 Tingkat Kepuasan terhadap Sarana dan Prasarana …….. 48

Tabel 4.13 Tingkat Komunikasi antar pengurus dan pelatih ……. 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat penetapan dosen pembimbing	54
Lampiran 2. Surat ijin penelitian dari FIK UNNES	55
Lampiran 3. Surat ijin penelitian dari KONI pemalang	56
Lampiran 4. Kuisioner atlet *Rafting*	57
Lampiran 5. Hasil Wawancara Pelatih	67
Lampiran 6. Hasil Wawancara Pengurus FAJI	69
Lampiran 7. Dokumentasi	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.*

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 Pemalang hanya terdapat di Kecamatan Randudongkal yang diberi nama *Rainbow Rafting*. Pada tahun 2015, perwakilan KONI dan beberapa penggiat arung jeram membentuk sebuah Federasi Arung Jeram Indnesia (FAJI) yang berpusat di tempat *Rainbow Rafting*. Sebagai olahraga yang baru muncul di Kabupaten Pemalang, 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 Pemalang sehingga cabang olahraga rafting Kabupaten Pemalang kurang aktif dalam beberapa perlombaan di tingkat provinsi Jawa Tengah, serta sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk menunjang latihan para atlet-atlet yang ada.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dari penelitian ini adalah :

1. Ketersediaan pelatih olahraga *rafting* yang masih kurang memadai.
2. Organisasi yang baru di bentuk blum berjalan dengan baik.
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.
4. Belum fokusnya FAJI Kabupaten Pemalang dalam melakukan pembinaan pada atlet-atlet *rafting* di Kabupaten Pemalang.

1.3 Batasan Masalah

Untuk mencegah munculnya masalah baru yang meluas maka peneliti perlu memberikan batasan masalah yaitu ketersediaan pelatih, keadaan organisasi FAJI Pemalang, sarana dan prasarana olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana ketersediaan pelatih olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?
2. Bagaimana keadaan organisasi FAJI di Kabupaten Pemalang ?
3. Bagaimana sarana dan prasarana olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?
4. Bagaimana FAJI dalam melaksanakan pembinaan atlet olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ketersediaan pelatih olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?
2. Untuk mengetahui keadaan organisasi FAJI di Kabupaten Pemalang ?
3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?
4. Untuk mengetahui FAJI dalam melaksanakan pembinaan atlet olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang?

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan tentang pembinaan olahraga khususnya di bidang olahraga *rafting*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Dapat menjadi bahan acuan bagi para pengururs dan pengelola FAJI di Kabupaten Pemalang untuk mengembangkan olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Rafting

Rafting adalah suatu aktifitas pengarungan bagian alur sungai yang berjeram atau riam, dengan menggunakan wahana tertentu. Pengertian wahana dalam pengarungan sungai berjeram yaitu sarana/alat yang terdiri dari perahu karet, kayak, kano dan dayung. Tujuan berarung jeram bisa dilihat dari sisi olah raga, rekreasi dan ekspedisi. Jadi dengan demikian kita dapat definisikan bahwa olah raga Arung Jeram (*White Water Rafting*) merupakan olah raga mengarungi sungai berjeram, dengan menggunakan perahu karet, kayak, kano dan dayung dengan tujuan rekreasi atau ekspedisi (Darsono dan Setra, 2008: 53).

Olahraga arung jeram merupakan olahraga kelompok yang mengandalkan kekompakan tim atau kelompok dengan kerjasama yang terpadu atau kompak. Kerjasama yang terpadu dan kompak merupakan faktor yang menunjang keberhasilan dalam melewati berbagai hambatan sungai. Arung jeram merupakan olahraga yang mempunyai resiko. Namun, semuanya dapat dicegah seminimal mungkin dengan memahami secara teknis, dan mampu membaca medan secara kognitif, sehat fisik meupun mental (Darsono dan Setra, 2008:53)

2.1.2 Macam-Macam Jenis Sungai *Rafting*

Kegiatan arung jeram dapat dilakukan di sungai yang memiliki kesulitan atau tingatan tersendiri jika dijadikan perbandingan atau tolak ukur tingkat kesulitan sungai dapat dibagi menjadi beberapa kelas:

1. Grade I

   Air sungai mengalir tenang dan hanya sesekali diiringi riam kecil. Rintangan seperti batu, pusaran air atau air terjun, jarang dijumpai. *Scouting* atau pengintaian untuk menentukan lintasan sepertinya tidak perlu dilakukan. *Self rescue* atau penyelamatan diri relatif sangat mudah untuk dilakukan.

2. Grade II

   Terdapat ombak pada air sungai, meskipun tidak terlalu tinggi. Terdapat rintangan berupa bebatuan, namun jaraknya masih sangat renggang. *Scouting* masih tidak diperlukan dan self rescue pun masih mudah dilakukan.

3. Grade III

   Terdapat riam-riam yang diiringi gelombang-gelombang yang tidak terduga. Dibutuhkan manuver untuk menghindari rintangan. *Scouting* diperlukan untuk membantu menentukan lintasan. Meski *self rescue* bisa dilakukan, kadang-kadang dibutuhkan *rescue team* untuk bersiaga di tepi sungai.

4. Grade IV

   Jeram sudah mulai sulit dan mulai sambung menyambung. Gelombang air bisa mencapai 2 meter dengan variasi kelokan yang cukup tajam. Letak bebatuan cukup berdekatan dengan arus sungai yang liar. *Scouting* dan manuver cepat sangat diperlukan. Potensi terjadinya kecelakaan cukup besar dan *self rescue* sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, kehadiran *rescue team* sangat diperlukan.

5. Grade V

Riamnya panjang dan liar serta sambung-menyambung. Arus lebih deras dan jeramnya pun berbahaya. Lintasan dipenuhi oleh batu-batu besar dengan ukuran sungai yang sempit. Dibutuhkan manuver cepat dan rumit untuk mengarungi sungai di grade ini. *Self rescue* sudah tidak mungkin dilakukan. Apabila terjadi kecelakaan, *river rescue* sangat sulit dilakukan. *Scouting* harus dilakukan meskipun cenderung sulit.

6. Grade VI

Inilah tipe sungai yang paling sulit untuk diarungi. *River rescue* sudah tidak mungkin dilakukan. Untuk itu, dibutuhkan persiapan yang benar-benar matang untuk mengarunginya. Secara umum, sungai dengan karakteristik grade VI tidak dianjurkan untuk diarungi oleh para pemula atau anak-anak denga umur di bawah 16 tahun, karena pastinya akan menghadapi banyak rintangan dan tingkat kecuraman yang sangat ekstrim dan berbahaya, dan hanya diperbolehkan dilintasi oleh para peserta arung jeram yang sudah berpengalaman serta profesional

2.1.3 Komponen Jeram

Ada beberapa komponen jeram, yaitu:

1. Lidah Air (*The Tongue*)

Lidah air terbentuk dari dua alur yang terhambat batu dan bertemu sehingga membentuk huruf “V” yang mengarah ke hilir. Bila jeram memiliki lebih dari satu lidah air, lidah air terbesar adalah jalur utama yang sebaiknya dipilih. Biasanya ujung lidah air diikuti ombak besar yang teratur (Darsono dan Setra, 2008: 67).

2. Ombak Berdiri (*Standing Waves*)

Benturan akhir arus kuat yang mengalir kebawah dengan arus lambat yang mengalir secara mendatar di dasar sungai membentuk gelombang ke atas yang permanen dan yang disebut sebagai ombak berdiri. Ombak berdiri yang mencapai ketinggian lebih dari 3 meter disebut *haystacks* (Darsono dan Setra, 2008: 68).

3. Arus Balik (*Holes*)

Arus balik menggambarkan aliran sungai yang mengayun ke atas dan berputar ke belakang dengan sendirinya. Secara umum ada tiga bentuk arus balik, yaitu:

a. Arus Balik Berputar dari Bawah ke Atas

Arus balik berputar dari bawah ke atas disebabkan oleh batu yang berada di bawah permukaan air dan menghambat aliran air. Akibatnya, permukaan berikutnya berputar ke belakang dan ke bawah. Arus balik ini menghasilkan buih-buih yang tersebar dan mengalir ke atas dan mendatar ke bawah. Arus balik ini kecil dan dapat menahan perahu untuk berhenti sementara, tetapi yang besar dapat membuat perahu terbalik dan awak perahunya tenggelam (Darsono dan Setra, 2008:69).

b. Arus Balik Turun (*Hydraulic*)

Arus balik turun merupakan arus balik yang disebabkan oleh aliran yang turun secara vertikal. Jenis arus balik ini hampir sama dengan arus balik berputar dari bawah ke atas, tetapi daya putarnya lebih kuat. Arus balik turun sangat berbahaya karena bisa membalikkan

perahu dan menenggelamkan awaknya (Darsono dan Setra, 2008:69).

c. Arus Balik Dasar Berombak (*Back Curling Standing Wave*)

Merupakan arus balik yang ujung lidahnya bergelombang dan melengkung ke belakang. Arus balik ini dengan mudah dapat membalikkan perahu. Biasanya bentuk gelombang ini berpasangan dan ombak pertamanya dapat mengangkat perahu, sedangkan ombak berikutnya memutar dan membalikkannya (Darsono dan Setra, 2008: 68-70).

d. Pusaran Air (*Eddies*)

Garis pusaran air adalah daerah trubulensi antar suatu pusaran air dengan arus ke hilir yang biasanya ditandai dengan air melingkar dan bergelembung. Jika tenaga pusarannya sangat kuat, batas pusaran menjadi putaran trubulensi yang berbahaya karena dapat menarik perahu hingga berputar-putar dan terbalik (Darsono dan Setra, 2008:70).

e. Belokan (*Bends*)

Pada belokan sungai, arus yang cepat dan aliran yang dalam lingkaran bagian luar. Salah satu penybab adanya arus tersebut adalah adanya kekuatan sentrifugal. Oleh karena itu, permukaan aliran arus berbelok cepat (Darsono dan Setra, 2008:71).

f. Air Dangkal (*Shallows*)

Ketika mengamati berbagai jalur antara air dangkal, ingatlah bahwa permukaan air dengan ombak yang sangat besar biasanya menunjukkan aliran atau alur sungai yang terdalam dan memiliki arus

yang cepat. Memasuki jalur tersebut, ombak yang kecil menandakan suatu tempat yang dangkal (Darsono dan Setra, 2008: 70-72).

2.1.4 Istilah-Istilah dalam *Rafting*

1. *Main Stream*

   Main stream atau lebih dikenal dengan arus utama, sebuah arus yang paling besar diabanding arus-arus lainnya. Arus utama sangat mudah dikenali dan biasanya digunakan sebagai jalur pengarungan.

2. *Standing Wave*

   Standing wave merupakan gelombang yang terbentuk akibat adanya perbedaan kecepatan arus ketika melewati dasar sungai dengan kemiringan yang berbeda pula. Perbedaan kemiringan dasar sungai ini biasanya diakibatkan oleh adanya ornamen di dasar sungai, seperti batu.

3. *Reverse Stream*

   Reverse stream atau arus balik merupakan arus yang berputar ke atas diakibatkan adanya perubahan bidang jatuh yang cukup drastis. Reverse stream terbagi menjadi 3, yaitu :

   a. *Hole*, yaitu arus dari bawah yang berputar ke belakang akibat adanya batu di bawah permukaan yang menghalangi arus.
   b. *Hydraulic*, yaitu arus yang berputar dari bawah akibat adanya arus yang turun secara vertikal.
   c. *Back Curling*, yaitu arus yang terbentuk akibat pertemuan dasar sungai yang terjal dengan dasar sungai yang landai. Sekilas mirip dengan *standing wave* namun memiliki daya balik yang lebih kuat.

4. *Eddies*

Eddies atau pusaran air merupakan tempat dimana aliran sungai berhenti atau mengalir ke atas hulu sungai. *Eddies* terbagi menjadi 2 :

a. *Midstream Eddies*, yaitu pusaran di tengah sungai yang terbentuk akibat adanya rintangan (batu).

b. *Shortline Eddies*, yaitu pusaran yang terbentuk akibat tikungan, tonjolan atau cekungan di pinggir sungai.

5. *Cushion*

Cushion merupakan gerak arus sungai berupa ombak dan riak yang terbentuk akibat benturan arus sungai dengan bebatuan yang timbul diatas permukaan.

6. *Tongue*

Tongue atau lidah arus merupakan arus yang terbentuk akibat adanya dua arus yang menabrak rintangan yang mengambang di permukaan.

7. Pillow

Pillow atau benjolan air merupakan gerak arus yang terbentuk ketika air sungai melewati bebatuan yang dekat dengan permukaan.

8. *Bends*

Bends atau belokan sungai merupakan bagian sungai yang berkelok-kelok.

9. *Flat*

Flat merupakan gerak arus sungai yang tenang.

10. *Rocks*

Rocks atau bebatuan merupakan salah satu ornamen sungai yang muncul ke permukaan air dan mempengaruhi arus sungai.

11. *Strailer*

    Strailer merupakan rintangan yang menghalangi arus utama sehingga menghalangi ruang gerak. *Strailer* dapat berupa pohon tumbang atau ranting.

12. *Undercut*

    Undercut merupakan rongga yang terbentuk akibat terkikisnya dinding sungai

13. *Cerukan*

    Cerukan merupakan bentukan sungai yang terjadi akibat gerusan arus deras. *Cerukan* biasanya terdapat pada belokan sungai.

14. *Bottle Neck*

    Bottle Neck merupakan penyempitan yang terjadi pada dinding sungai yang bentuknya menyerupai leher botol. *Bottle Neck* menyebabkan arus sungai mengalir lebih deras.

15. *Shallows*

    Shallows atau pendangkalan sungai merupakan penurunan permukaan air akibat semakin melebarnya penampang sungai.

2.1.5 Peralatan *Rafting*

2.1.5.1 Peralatan Kelompok

Peralatan yang di gunakan unyuk kelompok sebagai sarana melakukan kegiatan *rafting* adalah sebagai berikut:

1. Perahu Karet

Salah satu alat yang dalam kegiatan berarung jeram yang harus dibawa oleh setiap kelompok yang mengikuti arung jeram. perahu karet *(infitable raft)* yang di gunakan untuk kegiatan arung jeram di buat dari bahan karet sintesis di olah dengan sedemikian rupa sehingga kuat namun tetap elastis. Hal ini bertujuan untuk mengurangi gesekan atau benturan yang terjadi selama berarung jeram dari batu-batu sungai. Bentuk dan rancangan bagian buritan di buat agak mencuat agar tidak mudah kemasukan air dan menjaga ksetabilan kapal ketika melewati jeram. Biasanya perahu terdiri beberapa tabung udara. Tujuanya agar tetap bisa mengapung ketika salah satu tabung ada yang mengalami kebocoran atau pecah pada saat melakukan aktifitas. Ukuran panjang dan lebar perahu berkisar 2:1 dan sangat bergantung kepada kapasitas muatan perahu

2. Dayung

Dayung sebagai alat kayuh pada olah raga arung jeram sebisa-bisanya dibikin berbahan yang kuat namun mudah, contohnya kayu mahogany serta gabungan pada *fiberglass* serta aluminium. Dayung yang dipergunakan oleh awak perahu panjangnya berkisar pada 4,5 – 6 kaki. namun biasanya yaitu 5 – 5,5 kaki. Sebenarnya faktor penentu ukuran panjang dayung ada tiga perihal, yakni : besar badan serta kemampuan awak, diameter tabung perahu, serta manfaatnya sebagai pendayung awak atau pendayung kemudi atau kapten. tanpa memandang besar tubuh awak perahu serta ukuran perahu, dayung yang dipakai oleh kapten yaitu 5,5 – 6 kaki, namun untuk awak perahu ukurannya lebih pendek.

3. Pompa serta peralatan reparasi

pompa yang dipakai untuk isi tabung-tabung hawa perahu mesti senantiasa dibawa pada waktu mengarungi sungai. Karena perihal itu untuk melindungi apabila hawa dalam tabung-tabung itu menyusut/kempes, ditujukan dengan peralatan reparasi terkait dengan reparasi pompa serta perahu (dikarenakan sobek, berlubang dan sebagainya).

4. Tali

Perahu karet dilengkapi tali *type karmantle* sepanjang 40 meter, yang dipakai sebagai: tumpuan kaki, pengaman awak perahu serta tali perioder

5. Peta sungai

Umumnya yang dipakai yaitu topografi sungai, berguna sebagai panduan memperkirakan kondisi medan serta situasi sungai yang dapat diarungi, juga tempat aliran lebih kurang sungai tersebut.

6. Ember plastik atau gayung

. Dipakai untuk menimba air yang masuk ke dalam sisi dalam perahu. Umumnya pemakaian ember/gayung ini dikerjakan jika air yang masuk tetap relatif sedikit. Apabila telah terlampau banyak, untuk membuangnya lebih efektif membalikkan perahu, yang pastinya terlebih dulu perahu tersebut dibawa ke pinggir. Pentingnya membuang air yang masuk ke dalam perahu ini yaitu supaya perahu gampang dikendalikan.

7. Perlengkapan P3k

P3k mutlak mesti dibawa. Tipe serta jumlah obatnya bisa sesuai dengan situasi medan serta keperluan sepanjang mengarungi sungai.

8. Pelampung

Pelampung yang di gunakan peserta arung jeram saat di gunakan harus sesui dengan ukuran tubuh, pelampung berisi gabus tebal sehingga menahan benturan-benturan benda keras saat mengarungi sungai. Untuk mendapatkan keamanan yang maksimal perlu menambahkan pelampung di bagian belakang kepala dengan begitu kepala akang tetap mengapung ketika pengarung jatuh ke sungai. Agar pelampung tidak lepas atau mencuat keatas saat digunakan, bagian bawah pelampung dapat dikaitkan pada pangkal paha atau bagian tubuh lain yang memungkinkan.

9. Helm

Helm wajib digunakan oleh pengarung dalam melakukan aktifitas arung jeram tujuanya untuk melindungi kepala dari benturan benda-benda keras seperti batu sungai, helm yang di gunakan harus kuat, tahan air, tidak mengganggu saat melakukan pengarungan.

2.2 Pembinaan Prestasi

Pembinaan atlet harus dilakukan secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan sebagai berikut: pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat (Aribinuko Tjiptoadhidjojo, 2000:49). Faktor-faktor yang beperan dalam pencapaian suatu prestasi olahraga yaitu faktor atlet, pelatih, partisipasi pemerintah, partisipasi masyarakat, manajemen dan organisasi olahraga, sarana dan prasarana, ilmu pengetahuan dan teknologi.

2.2.1 Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang ditetapkan dalam upaya menyaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut :

1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya.
2) Menghindari pemborosan dalam pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi yang tinggi yang dibawa sejak lahir.
3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit-bibit atlet unggul pada usia dini.

Cara pencarian bibit atlet unggul antara lain melalui pendekatan observasi pengamatan, angket, wawancara, tes pengukuran kemampuan fisik.

2.2.2 Pemanduan bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program

latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Aribinuko Tjiptoadhidjojo, 2000:51).

Pemanduan bakat olahraga merupakan upaya untuk mencari bibit olahragawan yang diperkirakan dapat berprestasi tinggi dikemudian hari. Dengan demikian proses pemanduan bakat tidak berhenti, sampai dengan ditemukannya bibit-bibit calon olahragawan, akan tetapi harus dilanjutkan pembinaan yang terprogram terhadap para calon olahragawan tersebut. Oleh karena itu, pemanduan dan pembinaan calon olahragawan berbakat harus dilihat sebagai suatu proses yang berkesinambungan, yang secara garis besar terdiri dari empat tahap yaitu :

1) Tahap identifikasi bakat olahraga.
2) Tahap pemilihan cabang olahraga.
3) Tahap pembinaan ketrampilan dasar olahraga dan
4) Tahap pembinaan olahraga prestasi (KONI, 2000:53).

Langkah-langkah yang dapat di tempuh dalam pemanduan bakat seperti yang dipaparkan Aribinuko Tjiptoadhidjojo (2000:51) adalah sebagai berikut :

1) Analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.
2) Seleksi umum dan khusus dengan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan.
3) Seleksi berdasarkan karakteristik, antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya.
4) Evaluasi berdasarkan data komprehensif dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga di dalam dan di luar sekolah.

Melakukan seleksi dengan tepat, dapat digunakan evaluasi tes dan pengukuran kemampuan fisik, motorik dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisis faktor penentunya.

2.2.3 Tahapan Latihan

Menurut Bompa (1994:179). Rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut :

2.2.1 Tahapan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d. 4 tahun.

Tahapan persiapan ini merupakan dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak yang berprestasi diarahkan pada spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang prestasi ditahapan berikutnya.

2.2.2 Tahapan pembentukan lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun

Tahap latihan ini, adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula dengan kemampuan taktik, sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dispesialisasikan pada suatu cabang olahraga yang paling cocok.

2.2.3 Tahapan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal.

Tahap pemantapan ini merupakakn usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan telah mencapai puncak prestasi. Sasaran tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai puncak prestasi dimana pada umumnya disebut Golden Age (Usia Emas).

2.3 Pelatih

Pelatih adalah orang yang menguasai secara mendalam baik teori maupun praktik, kondisi yang terjadi dilapangan, serta strategi-strategi yang tepat untuk menghadapinya. Pelatih dalam bidang olahraga biasanya lebih menekankan pada kemampuan teknik, strategi dan fisik, dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut.

Kualitas seorang pelatih yang baik adalah pelatih yang mempunyai falsafah seorang pelatih, perilaku, sikap mental, ketegasan dan keberanian, sportif, pengetahuan dan keterampilan, imajinasi, administrasi, humor, kegembiraan berlatih, kesehatan, kepemimpinan serta larang judi (Harsono, 1988 :3-18).

“Faktor penunjang yang diperlukan pelatih adalah kemampuan dalam melakukan evaluasi terhadap program latihan yang dilaksanakan selama proses pembinaan berlangsung. Evaluasi diperlukan sebagai tolok ukur keberhasilan pembinaan” (Agung, 2006:1).

2.3.1 Falsafah seorang pelatih

Menurut Harsono menerangkan bahwa falsafah seorang pelatih harus tercermin di dalam pendapatnya dan tingkah lakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai coach dalam membina atlet-atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Seorang menjadi cocok dengan kegiatan jasmani (temasuk kegiatan hidup) dengan mengembangkan keahlian, kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk menghadapi segala tuntutan hidup sehari-hari yang sudah rutin dan kejadian yang mendadak (setiap saat) macam apapun harus diusahakan untuk dapat menghadapi dengan baik.

2.3.2 Perilaku

Seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Pelatih harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya maupun masyarakat memandang dirinya sebagai seorang manusia model. Hampir setiap gerak pelatih akan diamati oleh atlet maupun masyarakat. Oleh karena itu tipe personalitas yang baik harus selalu senantiasa tercermin dari seorang pelatih.

2.3.3 Sikap mental

Apabila seseorang sudah bertekad dan berani untuk menjadi pelatih olahraga, maka secara mental pelatih harus sudah siap untuk :

1) mengabdikan diri sepenuhnya demi kebesaran dan keagungan profesi dan olahraga.

2) mengamalkan seluruh pengetahuan kepada semua orang.

3) berani “berkorban” fisik maupun mental, tidak mengharapkan untuk dipuja kalau atlet menang dan siap dicerca kalau atlet kalah.

2.3.4 Ketegasan dan keberanian

Pelatih harus lebih berani mengambil keputusan pada kenyataan yang dikumpulkan tanpa memandang kedudukan atlet dalam masyarakat. Pelatih harus melindungi atlet dari cidera dan cemoohan penonton.

2.3.5 Sportif

Seorang pelatih harus pula mencerminkan contoh dari sportivitas yang baik. Karena itu pelatih harus pula mengajarkan sikap sportif kepada para atletnya. Mengajarkan sikap sportif bukan berarti bahwa para atlet tidak boleh bermain keras, fors. Atlet harus tetap dilatih untuk bermain fors dan berjuang sebaik-baiknya, akan tetapi dengan cara-cara yang jujur dan sportif.

2.3.6 Pengetahuan dan keterampilan

Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang cabang olahraganya baik dari segi teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihannya maupun segi penyerangan dan pertahanannya. Tinggi rendahnya prestasi altet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya. Selain memiliki pengetahuan yang luas, seorang pelatih juga harus cukup terampil dan tangkas melakukan cabang olahraganya sehingga sewaktu-waktu sanggup mendemonstrasikan gerakan-gerakan penting yang sukar dimengerti oleh atletnya apabila hanya diterangkan secara verbal saja.

2.3.7 Imajinasi

Seorang pelatih yang baik adalah orang yang mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya. Daya imajinasi ini penting dimiliki karena taktik-taktik pertahanan dan penyerangan suatu permainan dari hari ke hari makin berkembang dan makin rumit.

2.3.8 Administrator

Tugas pelatih adalah juga sebagai administrator dan pengelola olahraga, oleh karena itu pelatih harus mampu pula untuk mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data-data pribadi atlet, data-data kondisi fisik atlet serta kemajuan dan kemunduran prestasinya.

2.3.9 Humor

Banyak atlet yang berpendapat bahwa humor adalah sifat terpenting yang dimiliki seorang pelatih. Kemampuan untuk membuat relax dengan cara memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.

2.3.10 Kegembiraan berlatih

Pelatih harus dapat mengajarkan kegembiran bermain dan berlatih. Apabila latihan dan pertandingan dianggap sebagai suatu siksaan oleh atlet maka kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding (the joy of training and competing) akan hilang.

2.3.11 Kesehatan

Kesehatan dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar pelatih selalu bisa dinamis dan penuh energi di lapangan.

2.3.12 Kepemimpinan

Pemimpin harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada anak-anak asuhannya maupun kepada para pembantunya. Pelatih juga diharapakan dapat bekerjasama dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan pendapat dan pandangan secara jujur dan terbuka.

2.4 Atlet

Seorang atlet harus mempunyai kualitas yang baik dalam melakukan latihan. Untuk mempunyai kualitas yang baik seorang atlet harus mempunyai faktor pendukung dalam meningkatkan pembinaan prestasi yang meliputi, sistem pembinaan, seleksi, usia, dan metode latihan fisik.

2.4.1 Sistem pembinaan

Sistem didefinisikan sebagai mengorganisasi atau cara untuk mencapai suatu tujuan, teori atau spekulasi (KONI,2000:23). Sistem mencakup cara-cara, keseluruhan komponen, kumpulan pengalaman di masa lalu secara asli, dan aplikasi hasil temuan penelitian.

Sistem piramida dalam sistem olahraga nasional harus dikembangkan berdasarkan struktur dan tingkatan-tingkatan serta tujuan yang hendak dicapai. Anak usia dini harus dikembangkan dasar-dasar ketrampilan dan kebutuhan

perkembangan fisiknya secara umum sebagai dasar umum masuk dalam spesialisasi.

Tidak adanya pembibitan prestasi yang diharapkan langsung dari permassalan, prestasi belum maksimal karena proses pelatihannya kurang sistematis, padahal dalam pembibitan ini harus dilakukan dengan teliti tanpa ada kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan atlet.

Memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan lebih sukar dibanding melatih teknik yang belum menjadi kebiasaan. Apalagi dengan melatih beban dan intensitas yang sama terus jelas tidak akan menambah peningkatan prestasi. Oleh karena itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi ketiga komponen itu harus dilaksanakan terus menerus sepanjang masa. Atlet yang sudah mencapai puncak prestasi karena umur semakin tua prestasinya tidak dapat ditingkatkan bahkan menurun, maka muncullah atlet yang lain untuk menggantinya.

2.4.2 Seleksi

Mendapatkan atlet yang dipersiapkan dalam kegiatan puncak tingkat sekolah, instansi, daerah, nasional, regional dan internasional, sesuai dengan sistem pembinaan. Alat seleksi yang digunakan secara bertingkat sebagai berikut : seleksi atlet antrhopometri, skill, kesehatan dan kesegaran jasmani, I.Q, moral, sosial dan mental. Seleksi puncak, skill, kesegaran jasmani, I.Q, moral, mental, dan mental.

Mendapatkan atlet inti pada tingkat-tingkat yang lain dalam penyeleksian tiap tingkat pembinaan dapat diadakan beberapa kali, tergantung atlet apakah atlet

yang terpilih sudah memenuhi syarat. Penyeleksian makin tinggi tingkatnya makin menonjol faktor bakat yang diseleksi dengan instrument yang valid.

2.4.3 Spesialisasi dimulai sejak umur muda

Meningkatkan pembinaan prestasi olahraga harus dimulai sejak umur muda. Pada umur (9 – 10 thn) untuk senam, dan berenang, (10 – 15thn) untuk gadis dan (10 – 17thn) untuk anak laki-laki pada cabang olahraga lain (Dragan, 1979),

sebab mulai latihan yang tidak sesuai dengan umur (fisiologis) dalam pemilihan atlet *rafting* dalam pembinaan prestasi yang tidak tepat akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh dan alat lokomotor.

2.4.4 Metode melatih kondisi fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat disahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (M. Sajoto 1995 :8). Faktor penentu agar kondisi fisik atlet prima sebagai berikut:

1) Tertib hidup sehari-hari dengan menjaga kesehatan fisik dan mental juga lingkungan hidupnya.

2) Keteraturan melatih kemampuan gerak yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Unsur-unsur kemampuan gerak yang berpengaruh pada kualitas kondisi fisik atlet tersebut di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto 1995 :8).

2) Daya tahan, dalam hal ini ada dikenal dua macam daya tahan yaitu :

a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3) Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto 1995 :8).

4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif (M. Sajoto 1995 :9).

5) Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuain diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat menjadi mudah ditandai dengan tingkat fleksilibilitas persendian pada seluruh tubuh.
6) Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik.
7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasi bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini,baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.
9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau kemungkinan suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto 1995 :9).
10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indra, saraf atau feeling lainnya (M. Sajoto 1995 :10).

2.5 Program Latihan

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.

2.5.1 Pengertian dan Tujuan Latihan

Bahasan yang sederhana yang mungkin dapat diberikan untuk training atau latihan. Latihan adalah proses yang sistematis yang dari pelatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono 1988 :101).

Latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Yang dimaksud dengan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur dari yang lebih sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi mudah, otomatis dan refleksi pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya setiap kali, secara periodik tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan setiap hari.

Latihan harus mempunyai tujuan yang pasti serta berpengaruh terhadap tubuh bahwa ada pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi tujuan pokok dari latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan (motor skill) dan peforma atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (KONI, 2000:23).

2.5.2 Faktor latihan

Usaha untuk meningkatkan atlet, ada beberapa aspek yang perlu dilakukan dalam latihan adalah latihan dasar yang meliputi persiapan fisik, teknik

taktik, kejiwaan (mental) dan secara teori harus tergabung dalam semua program program olahraga. Faktor-faktor pada hakikatnya adalah bagian dari tiap program yang kurang memperhatikan umur dari setiap atlet, potensi individu, tingkat persiapan atau fase dari latihan itu sendiri. Bagaimana juga tingkat penekanan relatif pada setiap macam penyesuaian dengan keistimewaan dari program latihan di atas, sebaiknya memilih karakter dari suatu cabang olahraga atau nomor perlombaan.

2.5.3 Periodesasi Program Latihan

Menurut Bompa (1994:168), periodesasi adalah usaha untuk membagi program latihan satu tahun menjadi beberapa periode waktu, setiap periode memiliki tujuan khusus untuk mencapai prestasi puncak pada klimaks pertandingan paling penting pada tahun itu. Periodesasi merupakan usaha proses latihan yang objektif, dimana pelatih dan atlet dapat mengukur hasil latihannya dapat membandingkan dengan hasil sebelumnya.

Perkembangan fisik dan mental bagi seorang atlet yang masih bertaraf yunior, hanyalah melalaui program latihan jangka panjang. Program latihan tersebut harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program yang demikian memungkinkan seorang pelatih memberikan sebanyak mungkin kepada atlet guna menambah pengetahuan dan ketrampilan. Oleh karena itu untuk mencapai prestasi membutuhkan waktu yang lama, pelatih perlu menyusun program latihan tahunan dengan mendasarkan pada klimak pertandingan. Kemudian dari program satu tahun itu dijabarkan lagi dalam program bulanan, mingguan, dan program latihan harian.

Pada dasarnya program latihan tahunan dibagi menjadi dalam tiga periode yaitu:

1) Periode persiapan meliputi persiapan umum dan persiapan khusus.

a). Persiapan umum

periode persiapan pertama dan periode yang paling lama adalah periode persiapan. Dalam periode ini atlet bergerak secara teratur dari latihan sangat umum menuju latihan khusus. Tujuan utama periode ini adalah mempersiapkan para atlet memasuki periode kompetisi. Latihan umum berlangsung sepertiga dari rencana keseluruhan persiapan, kompetisi dan transisi. Harsono mengatakan, latihan dalam musim persiapan ini yaitu musim jauh sebelum pertandingan, dimulai sekitar 10 bulan sebelum pertandingan utama. Tekanan dalam latihan ini diberikan pada latihan untuk membentuk kekuatan, daya tahan dan kelentukan tubuh. Oleh karena itu ketiga komponen fisik di atas dikembangkan dalam minggu pertama dari musim latihan. Kemudian ditingkatkan. Latihan yang semula hanya menekankan pada kemampuan aerobik saja, kini dikembangkan kemampuan anaerobik. Dengan demikian maka bobot latihan untuk memperkembangkan kondisi fisik akan berkisar sekitar 60% sampai 70%, sedangkan untuk latihan teknik atau ketrampilan lainnya sekitar 35%. Meskipun latihan pada persiapan umum lebih mementingkan peningkatan kondisi fisik secara umum, tetapi aspek latihan teknik tidak boleh diabaikan.

b). Persiapan khusus

setelah latihan persiapan umum dilanjutkan dengan persiapan khusus, bila latihan itu ditingkatkan baik volume latihannya dan intensitasnya. Harsono mengatakan dalam musim ini, terutama pada

minggu pertama atau bulan pertama, banyak waktu disediakan untuk memahirkan teknik serta penyampurnaan gerak dari cabang olahraga yang dilakukan atlet. Penguasaan ketrampilan teknik dasar yang telah dilaksanakan dalam persiapan umum kini harus dikembangkan, yakni dari teknik bagian dipindahkan ke gerakan keseluruhan, dari skill element ke whole movement, dari performa perorangan ke performa tim. Dalam musi ini kondisi fisik yang dimiliki melalui latihan berat pada persiapan khusus harus dipertahankan agar tidak menurun. Pada tahap awal musim ini kita harus sudah mulai dengan latihan taktik permainan, demikian pula segi mental harus mendapat perhatian sepenuhnya dari pelatih. Musim latihan ini bisa berlangsung antara 8 sampai 10 minggu dengan beban latihan sebagai berikut : latihan teknik 50%, latihan taktik 25%, latihan fisik 15%, tes trial 10%. Musim ini atlet diharapkan sudah berada dalam kondisi fisik yang cukup baik agar dengan demikian latihan berat di musim berikutnya dapat berjalan dengan lancar (Harsono, 1988 :237).

2) Periode pertandingan atau kompetisi,

musim kompetisi volume latihan dikurangi dari sedikit sedang intensitas latihan latihannya ditingkatkan. Dalam musim ini kondisi fisik juga harus baik, demikian pula dalam ketrampilan teknisnya. Harsono mengatakan, dalam musim pertandingan atlet diharapkan sudah berada dalam kondisi fisik yang baik. Demikian pula dalam ketrampilan teknisnya. Oleh karena dalam musim latihan yang lalu ketrampilan taktisnya belum memperoleh porsi latihan yang optimal. Maka dalam musim ini penekanan latihan adalah aspek taktik, baik taktik individual maupun tim, dalam offensive maupun defensive. Atlet harus

pelu belajar menyusun strategi yang tepat. Dalam olahraga strategi mengacu pada konsep umum dalam mengoordinasi latihan atau pertandingan bagi atlet atau tim. Sedangkan taktik mengacu pada persiapan menghadapi suatu aksi pertandingan tertentu. Menurut Harsono, dalam musim ini beban latihan dapat direncanakan sebagai berikut : latihan taktik 65%, latihan fisik 10%, uji coba 25%. Musim ini merupakan musim yang terberat bagi atlet, oleh karena itu latihan dan uji coba yang sering dilakukan dalam beberapa hari dapat menggerogoti baik fisik dan mental atlet. Oleh karena itu musim ini atlet harus dipersiapkan fisiknya, dan sudah menyempurnakan aspek teknik, taktik, maupun mental terhadap cabang olahraganya (Harsono, 1988:238-239).

3) Periode Transisi

masa latihan setelah pertandingan berakhir. Isi latihan dalam periode transisi adalah latihan kondisi fisik umum, evaluasi hasil pertandingan rekreasi rileks yang menyenangkan (Harsono, 1988:241).

2.6. Sarana dan Prasarana

Sarana adalah sesuatu yang sudah dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Seperti halnya prasarana, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga yang memiliki ukuran standar.

Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga lainnya; kolam renang, lapangan basket, gedung olahraga, stadion sepakbola dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan sarana dan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai.

2.7 Mekanisme Organisasi

Organisasi adalah suatu wadah atau pun tempat dimana orang-orang dapat bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Tanpa adanya organisasi kita akan menjadi kesulitan untuk melaksanakan suatu kerja sama, karena setiap orang tidak akan mengetahui bagaimana cara bekerja sama dalam sebuah organisasi tersebut. Ciri-ciri organisasi yaitu:

1. Adanya komponen (atasan dan bawahan),
2. Adanya kerja sama (cooperative yang berstruktur dari sekelompok orang),
3. Adanya tujuan,
4. Adanya sasaran,
5. Adanya keterikatan format dan tata tertib yang harus ditaati,
6. Adanya pendelegasian wewenang dan koordinasi tugas-tugas.

Sedangkan ciri-ciri organisasi modern yaitu:

1. Organisasi bertambah besar,
2. Pengolahan datanya semakin cepat,

3. Penggunaan staf jauh lebih intensif,
4. Adanya kecenderungan spesialisasi,
5. Adanya prinsip-prinsip atau azas-azas organisasi,
6. Memiliki unsur-unsur organisasi yang lebih lengkap

Organisasi juga mempunyai unsur-unsur pendukung agar bisa berjalan dan terlaksana, berikut unsur-unsur organisasi:

a) Manusia

dalam keorganisasian, manusia sering disebut sebagai pegawai atau personel yang terdiri dari semua anggota organisasi tersebut yang menurut fungsi dan tingkatannya terdiri dari pimpinan (administrator) sebagai unsur pimpinan tertinggi dalam organisasi, manajer yang memimpin tiap-tiap satuan unit kerja yang sudah dibagikan sesuai dengan tugas dan fungsinya, dan para pekerja,

b) Kerjasama

suatu kegiatan bantu-membantu antar sesama anggota organisasi yang dilakukan bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama, oleh karena itu anggota organisasi dibagi menjadi beberapa bagian sesuai fungsi, tugas dan tingkatannya masing-masing.

c) Tujuan bersama

arah atau sasaran yang dicapai, tujuan merupakan titik akhir dari apa yang diharapkan atau dicapai dalam organisasi, setiap anggota sebuah organisasi harus mempunyai tujuan yang sama agar organisasi tersebut dapat berjalan sesuai dengan keinginan bersama.

d) Peralatan

segala sesuatu yang digunakan dalam organisasi seperti uang, kendaraan, gedung, tanah dan barang modal lainnya.

e) Lingkungan

yang termasuk kedalam unsur lingkungan adalah:

1) Kondisi atau situasi yang secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi berjalannya organisasi karena kondisi atau situasi sangat dekat hubungannya dengan organisasi dan anggotanya.
2) Tempat atau lokasi, karena mempengaruhi sarana transportasi dan komunikasi.
3) Wilayah operasi yang dijadikan sarana kegiatan organisasi, wilayah operasi dibagi menjadi empat, yaitu wilayah kegiatan, wilayah jangkauan, wilayah personil, wilayah kewenangan atau kekuasaan.
4) Kekayaan alam yang dimaksud adalah cuaca, keadaan geografis, flora, fauna dll.
5) Kerangka/kontruksi mental organisasi

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Simpulan Pembinaan Prestasi Olahraga *rafting* di Kabupaten Pemalang tahun 2017.

1. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan di Rafting Kabupaten Pemalang terdapat satu pelatih yang memegang pembinaan,
2. Organisasi FAJI Kabupaten Pemalang sudah berjalan dengan cukup baik, namun di karenakan beberapa anggota mempunyai jabatan dan pekerjaan lain sehingga kurangnya intensitas untuk bertemu dan membahas masalah yang ada di organisasi.
3. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sarana dan prasarana para atlet sudah cukup memenuhi namun ada beberapa sarana yang belum lengkap.
4. Pola pembinaan di FAJI Pemalang sudah cukup baik di tunjukan dari presentase intensitas latihan,pemberian program, latihan dan juga keberhasilan mereka meraih 3 emas dan 1 perak dalam kejurprov Arung Jeram Jateng di Magelang.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan peneliti merekomendasikan beberapa saran antara lain :

1. Pelatih olahraga rafting harus dikembangkan mengikuti ilmu pengetahuan dan kepelatihan yang modern dan sebaiknya di berikan pelatihan tambahan agar mendapatkan ilmu dan lisensi.
2. Harus ada perhatian di bidang organisasi untuk menggunakan kewajibanya sebagai pengurus untuk ikut serta mengembangkan Klub.
3. Sebaiknya melengkapi Sarana dan Prasarana yang belum tersedia untuk menunjang latihan maupun pada saat kompetisi.
4. Pembinaan olahraga rafting di Kabupaten Pemalang harus mempunyai jadwal latihan yg pasti agar dapat meraih prestasi yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, PT Rineka Cipta, Jakarta.

Moeleoeng, Lexy J.2001.*Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung:Remaja Rosda Karya.

Moh Nazir.2009.*Metodologi Penelitian*.Bogor: PT Galia Indonesia

Prakoso AI, 2015. Survei Manajemen Industri Olahraga Arung Jeram di Rainbow *Rafting* Kabupaten Pemalang, Skripsi, Universitas Negeri Semarang.

Rahmat, 2015. pembinaan Pembinaan Olahraga Renang di Klub Tri Cakti Semesta dan Spectrum Kota Semarang, Universitas Negeri Semarang.

Rumini, 2015.Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. Jurnal Universitas Negeri Semarang.

Sajoto M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Soepartono.2000.Sarana dan Prasarana Olahraga.Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Setyawan, 2014. Industri Olahraga Rekreasi Arung Jeram di Kabupaten Banjarnegara. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia, 1994. Undang-Undang Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta.