

**ANALISIS PENGUASAAN TEHNIK DASAR  
KATEGORI SLALOM PADA ATLET  
PUTRI ARUNG JERAM BINAAN  
CLUBGAYO ADVANTURE  
ACEH TENGAH**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Johari Rahayu**

1911040006



**UBBG**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANO  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
BINABANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2023**

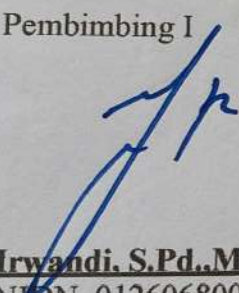
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Johari Rahayu  
NIM : 19110400006  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : "Analisis Penguasaan Teknik Dasar Kategori  
Slalom pada Atlet Putri Arung Jeram Binaan  
Club Gayo Adventure Aceh Tengah"

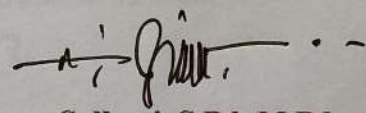
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 26 Oktober 2023

Pembimbing I


  
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

Pembimbing II

  
Salbani, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1317038401

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

  
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO  
NIDN. 0126068005

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>I</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>II</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>III</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>V</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>VII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>VI</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Pertanyaan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.7 Defenisi Operasional.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>11</b>
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Pengertian Arung Jeram.....	11
2.2 Kerangka Berfikir.....	21
2.3 Penelitian Terdahulu.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
3.1 Metode dan Jenis Penelitian.....	26
3.2 Lokasi dan Waktu Peneliti.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Jenis dan Sumber Data.....	28
3.5 Tehnik Pengumpulan Data.....	29
3.6 Tehnik Analisis Data.....	31
3.7 Validasi Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian.....	39
4.1.2 Uji Validitas.....	39
4.1.3 Deskripsi hasil tes penguasaan teknik dasar slalom.....	39
4.2 PEMBAHASAN.....	58
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan pokok bagi setiap individu, setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda ketika melakukan olahraga, antara lain untuk berprestasi, kesegaran jasmani, ataupun rekreasi. Pencapaian prestasi dibidang olahraga didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang tepat guna. Tercapainya prestasi olahraga merupakan usaha yang dapat diperhitungkan secara matang melalui pembinaan dini, penguasaan kebutuhan teknik, taktik, dan strategi melalui latihan. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis manusia. Olahraga rekreasi merupakan sebuah aktivitas yang sangat di gemari oleh masyarakat pada saat sekarang ini, terbukti bermunculannya klub-klub dan komunitas yang menyelenggarakan kegiatan olahraga rekreasi. Kegiatan olahraga rekreasi banyak dilakukan orang ketika ada waktu luang dan ini dilakukan pada tempat/destinasi wisata yang memiliki keindahan dan kelebihan tersendiri (Komaini, dkk, 2018).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas manusia sehari-hari yang mengarah pada pembentukan jiwa dan raga yang sehat. Olahraga saat ini memberikan kontribusi yang positif dan nyata dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga memiliki peran tersendiri dalam

meningkatkan kemampuan negara dalam menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan. Hal ini juga diarahkan pada prestasi individu dan tim dalam olahraga dalam UU RI No.3 Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 4 Ayat 8 yang menyatakan:

Tujuan olahraga nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, mendorong, membudayakan, mendisiplinkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, memperkokoh dan menghayati persatuan dan kesatuan bangsa, meningkatkan ketahanan nasional memperkokoh dan meningkatkan nilai kebangsaan dan kehormatan bangsa (Endrianto, E. (2019).

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga merupakan salah satu upaya untuk memajukan bangsa Indonesia. Dengan diadakan latihan, dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemuda-pemudi di Indonesia sehingga nantinya menjadi penerus bangsa yang berkualitas (Yulanda, N., & Sepdanius, E. 2019). Tujuan olahraga itu sendiri adalah untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas hidup manusia, menanamkan nilai-nilai moral, karakter manusia, disiplin atlet, memajukan persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional dan memperkuat nilai dan kehormatan untuk mencerdaskan bangsa.

Olahraga dibagi menjadi beberapa macam, seperti: olahraga permainan, olahraga terukur seperti renang, lari, arung jeram dan sebagainya. Pada saat ini olahraga arung jeram sangat digemari dikalangan masyarakat dan pelajar, olahraga ini tidak hanya untuk rekreasi saja, namun

juga dapat dijadikan olahraga yang menghasilkan prestasi. saat ini sudah banyak diadakannya kejuaraan – kejuaraan arung jeram, seperti WRC (*world rafting championship*), dan sebagainya. Olahraga arung jeram merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan dengan cara mengarungi sungai menggunakan perahu karet dan dayung sebagai medianya. Arung jeram termasuk dalam olahraga kelompok yang sangat mengandalkan kekompakan tim secara keseluruhan. Perlu adanya keterampilan khusus yang harus dimiliki setiap orang yang ingin berarung jeram. Cabang olahraga yang satu ini memiliki 4 nomor yang dipertandingkan yaitu: sprint, slalom, head to head, dan DRR (*down river race*). Olahraga arung jeram ini merupakan olahraga yang cukup menguras tenaga, atlet dituntut untuk bisa melewati berbagai rintangan yang terdapat pada nomor permainan dan harus siap dengan kondisi sungai yang tidak bisa ditebak. Karena olahraga ini bermain di alam bebas yang terkadang tidak bisa di prediksi dan harus lebih berhati-hati.

Olahraga Ekstrem merupakan olahraga yang sangat menantang akan keberanian, kesiapan fisik dan mental. Olahraga ini juga sangat berguna untuk menambah pengalaman, meningkatkan sikap dan perilaku seseorang serta meningkatkan mental terhadap rasa takut. Olahraga ekstrem yang dimaksud adalah arung jeram, merupakan salah satu olahraga ekstrem yang sudah mendunia, dengan kesungguhan rasa serunya mengarungi sungai yang bisa berdegup kencang hati seseorang atau pelakunya, tak hanya itu para penikmat olahraga arung jeram ini bisa mengambil manfaat tentang

rasa menjaga keadaan lingkungan sungai dan bisa berinteraksi dengan bagian bagian dunia air, akan tetapi pada kenyataan saat ini banyak sekali para penikmat olahraga ini yang salah akan pemahaman tentang olahraga ini (Bachtiar, dkk, 2017).

Arung Jeram atau rafting adalah 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 (IRF, 1997, p. 1). Arung Jeram sering juga disebut dengan Olahraga Arus Deras (*ORAD*) yang memiliki nilai olahraga, petualangan, dan rekreasi. Olahraga Arung Jeram (*white water rafting*) sebagai olahraga mengarungi sungai berjeram dengan menggunakan wahana tertentu yang terdiri dari perahu karet, kayak, kano dan dayung dengan tujuan rekreasi maupun ekspedisi (Darsono, 2008).

Kabupaten Aceh Tengah/Takengon atau biasa disebut tanah Gayo memiliki segudang potensi rekreasi yang belum tentu di miliki oleh tempat lain, salah satunya yaitu arung jeram yang terletak di Lukub Badak Pegasing, Aceh tengah. Salah satu olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan rekreasi adalah melalui olahraga arung jeram. Selain itu, dengan olahraga arung jeram kita juga dapat mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Arung jeram di Aceh Tengah memiliki keunikan tersendiri, dengan kondisi wahana yang masih alami dan di sekitar jalur arung jeram terdapat bukit-bukit yang masi alami dan terjaga. Setiap jeram memiliki tingkat kesulitan yang cukup

menantang, dituntut keterampilan skipper agar pengunjung terhindar dari bahaya. Namun pengawasan dari penjaga juga ada, di setiap titik-titik jeram memiliki tim penolong (*lifeguard*) yang mengamankan keselamatan pengunjung, jika terjadi hal yang tidak di inginkan seperti perahu terbalik dan hal-hal lainnya.

Berdasarkan Wahana arung jeram Gayo Adventure yang dikelola oleh Koperasi Wisata Alam Gayo bekerja sama dengan Federasi Arung Jeram Indonesia - Aceh Tengah ini berlokasi sekitar 7,5 kilometer dari Kota Takengon. Di wahana ini peneliti juga melihat bahwasanya pada saat perlombaan masih kurangnya penguasaan atlet putri arung jeram lukub badak yang menguasai tehnik dasar kategori slalom. Bukan hanya itu kerap juga terjadi masalah pada atlet putri arung jeram yang kurang menguasai tehnik dasar slalom. Akibatnya pada saat perlombaan atlet putri menjadi kurang efektif pada saat mengikuti perlombaan. Oleh karena itu juga atlet putri yang tidak menguasai tehnik tersebut akan mengakibatkan kekurangan poin pada perlombaan karena gawang yang mengenai teman. Hal tersebut tentunya akan disesali oleh atlet putri karena mereka akan mengalami kekalahan pada saat melakukan perlombaan. Peneliti menemukan informasi awal ini karena peneliti melihat secara langsung dan peneliti juga merupakan bagian dari atlet putri arung jeram.

Kelentukan sangat diperlukan oleh atlet arung jeram, kelentukan merupakan persyaratan yang diperlukan bagi berlangsungnya gerak bagi manusia. Hal ini karena gerakan yang ditampilkan dapat lebih harmonis

dan ritmis jika ditunjang oleh kelentukan tubuh yang baik (Suharti, 2016, p. 519). Untuk meningkatkan prestasi, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*) (Ismaryati, 2008).

Untuk mengetahui kemajuan latihan fisik perlu dilakukan tes faktor-faktor diatas, prestasi atlet arung jeram juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontinuen dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan atlet arung jeram dan meningkatkan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan atlet arung jeram meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini beragam mulai dari yang bersifat perorangan maupun olahraga yang berkelompok.

KBRN Takengon : Dari cabang olahraga (Cabor) Arung Jeram, Aceh Tengah akhirnya berhasil menyabet seluruh medali emas yang diperlombakan pada ajang Pekan Olahraga Aceh (PORA) XIV Pidie. Selasa

(20/12/2022) merupakan pertandingan terakhir di cabor ini, dengan memperlombakan kelas Down River Race (DRR) Putra dan Putri. Manager tim arung jeram Aceh Tengah, Muzakir mengatakan, pada kelas ini dua medali emas terakhir berhasil diraih oleh tim berjudul Badak Peusangan tersebut. "Alhamdulillah, kita berhasil menyegel seluruh medali emas dari cabang arung jeram," kata Muzakir. Pada kelas DRR ini, tim putri Aceh Tengah menjadi yang tercepat dengan catatan waktu 21 menit 00 detik dan 13 sekon. Ditempat kedua tim putra Bireuen dengan catatan waktu 22 menit, 26 detik dan 20 sekon. Tim tuan rumah Pidie berada di posisi ketiga dengan catatan waktu, 22 menit 57 detik dan 31 sekon. Sementara di kelas DRR Putra, Aceh Tengah berhasil membukukan waktu tercepat dengan waktu 19 menit 47 detik 33 sekon. Ditempat kedua, tim tuan rumah Pidie dengan waktu 21 menit, 04 detik dan 19 sekon. Ditempat ketiga, tim Kota Banda Aceh dengan catatan waktu 21 menit 16 detik dan 60 sekon. Sebelumnya, di kelas Sprint, Head to Head dan Slalom tim putra dan putri Aceh Tengah sudah terlebih dahulu meraih medali emas. Untuk diketahui, cabor arung jeram memperebutkan delapan medali emas di ajang Pekan Olahraga Aceh yang berlangsung di Kabupaten Pidie. Dari apa yang penulis paparkan maka penulis ingin melakukan penelitian terhadap atlet arung jeram Aceh Tengah untuk mengetahui penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada setiap atlet.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti dengan pelatih arung jeram Takengon pada februari 2023, beberapa kejuaraan daerah telah diselenggarakan di sumbar kejurnas lampung dimana diadakan empat nomor

perlombaan yaitu Sprint, selalom, Head to Head, dan Down River Race. Pada dasarnya dalam setiap perlombaan yang diperlombakan dalam arung jeram, baik sprint, head to head, slalom maupun down river rice, kemenangan ditentukan oleh waktu tercepat. Namun, mengikuti lomba nomor pertama, sprint, tim arung jeram Aceh Tengah hanya menemukan hasil posisi ke 6 dari 18 peserta. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, penulis ingin melakukan kajian deskriptif untuk menemukan fakta-fakta yang sebenarnya sehingga dapat disajikan sebagai solusi untuk mengetahui penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada setiap atlet Aceh Tengah.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat di idenfikasi dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Dayung Maju,
- 2) Dayung Mundur,
- 3) Dayung Tarik,
- 4) Dayung Pancung.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti, yaitu Bagaimana penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada atlet di Aceh Tengah.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Dari latar belakang masalah, rumusan maslah, dan pembatasan

masalah terdapat tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa penguasaan tehnik dasar pada kategori Slalom pada atlet putri arung jeram binaan Club Gayo Adventure Aceh Tengah.

### **1.5 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan dari fokus masalah diatas tentang analisis penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada atlet putri arung jeram Binaan Club Gayo Adventure Aceh Tengah, maka penulis menyusun pertanyaan peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimana standar persyaratan penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada atlet putri arung jeram Binaan Club Gayo Adventure Aceh Tengah?
2. Bagaimana standar layanan keamanan bagi atlet putri arung jeram Binaan Club Gayo Adventure Aceh Tengah?
3. Bagaimana standar persyaratan peralatan yang digunakan atlet putri arung jeram Binaan Club Gayo Adventure Aceh Tengah?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih saat membuat program pelatihan.
2. Atlet dapat melihat tingkat prestasinya secara latihan, dan dapat dijadikan acuan dan motivasi untuk terus menggali potensi dan meraih prestasi yang tinggi, khususnya pada olahraga arung jeram di Aceh Tengah.
3. Orang tua atlet sebagai bahan tujuan anak untuk aktif dalam latihan.
4. Peneliti memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Universitas Bina Bangsa Gatsempena.

5. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Pendidikan Jasmani (FIK)

### **1.7 Defenisi Operasional**

1. Analisis penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada atlet putri arung jeram yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu penilaian terhadap atlet yang dilakukan untuk mengetahui apakah atlet sudah menguasai tehnik slalom yang terdapat pada arung jeram dan dapat dikatakan baik sebagai usaha untuk meningkatkan prestasi atlet.
2. Penguasaan tehnik dasar kategori slalom pada atlet putri arung jeram dalam penelitaian ini adalah penilaian terhadap atlet apakah keterampilan dasar atlet sudah dapat dikatakan benar.
3. Arung Jeram dalam penelitian ini adalah proses mengarungi sungai yang berjeram dengan menggunakan perahu.