

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan dengan tujuan agar tubuh bugar dan sehat. Olahraga banyak digemari oleh banyak orang karena memiliki manfaat yang baik bagi kehidupan kita baik itu untuk kesehatan tubuh maupun sebagai prestasi. Oleh karena itu, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Menurut Soan (2017, p. 23) mengungkapkan bahwa Olahraga merupakan sub bagian dari permainan yang menonjolkan keterampilan gerak, daya tahan, kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak.

Olahraga dapat dikategorikan menjadi berbagai macam jenis salah satunya adalah olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Maslivah & Sugiarto (2021, p. 87) menjelaskan bahwa:

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

Sedangkan menurut Leksono (2023, p. 1) Mengemukakan bahwa Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dikelola secara maksimal untuk memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Penelitian lain mengungkapkan bahwa Semua cabang olahraga merupakan olahraga peningkatan prestasi. Untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi selain itu perkembangan prestasi secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan (Setiawan et al., 2021, p.118). Atlet yang berkecimpung pada olahraga tersebut memiliki prestasi olahraga baik dalam tingkat daerah, nasional, serta internasional.

Salah satu jenis olahraga yang dapat dikategorikan sebagai olahraga prestasi adalah olahraga Arung Jeram. Menurut FAJI (2019, p. 5) Arung Jeram atau *Rafting* adalah sebuah aktifitas yang memadukan unsur petualangan *adventure*, edukasi, olahraga, dan rekreasi dengan mengarungi alur sungai yang berjeram menggunakan

boat karet, dayung, kayak, dan kano. Selain menguji nyali, olahraga ini juga berisiko tetapi jika peserta mengikuti arahan serta panduan yang diberikan oleh pemandu, maka semua akan aman-aman saja. Sebagai salah satu jenis olahraga prestasi Arung Jeram memiliki kegiatan kejuaraan atau perlombaan *multi event* yang diselenggarakan pada tingkat nasional, provinsi maupun kabupaten/kota yang diselenggarakan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) sebagai salah satu cabang lomba.

Dalam perlombaan Arung Jeram, terdapat 3 kelas lomba yaitu R2, R4, dan R6. Hal ini dikemukakan oleh FAJI (2019, p. 16) sebagai berikut:

Perlombaan yang masing-masing berawak dua orang, empat orang, dan enam orang. Kategori lomba Arung Jeram yaitu kategori lomba putra, putri, dan campuran. Divisi lomba dalam Arung Jeram berdasarkan perbedaan kelompok umur yaitu divisi "*youth*" yang diperuntukkan bagi atlet yang berumur 15 tahun sampai 18 tahun. Sedangkan pada divisi "*junior*" remaja diperuntukkan untuk atlet yang berusia 19 tahun sampai 23 tahun. Pada divisi "*open*" diperuntukkan untuk atlet yang berusia diatas 15 tahun, dan divisi "*master*" diperuntukkan bagi atlet yang berusia di atas 40 tahun. Disiplin lomba Arung Jeram terdiri dari *sprint*, *head to head*, *slalom*, dan *down river race*.

Untuk mengikuti serangkaian olahraga Arung Jeram faktor peningkatan latihan teknik yang utama yang harus dimiliki atlet adalah kondisi fisik yang mendukung. Kondisi fisik sebagai pondasi untuk membangun kemampuan teknik yang baik, dalam cabang olahraga manapun kondisi fisik merupakan hal yang sangat fundamental. Kondisi fisik merupakan hal penting dalam olahraga sehingga dalam setiap kegiatan olahraga pasti harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Mendiagnosis kondisi fisik atlet merupakan langkah awal yang strategis sebelum masuk program latihan. Selain itu kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik.

Menurut Hidayat (2014, p. 53) Komponen-komponen dalam kondisi fisik terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agility*), kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Kemampuan fisik yang baik akan menunjang latihan teknik seorang atlet, sehingga semua komponen kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh seorang atlet agar latihan teknik tidak akan terhambat.

Olahraga Arung Jeram saat ini sangat digemari oleh berbagai kalangan, sehingga di Indonesia sendiri sudah terdapat banyak cabang federasi atau organisasi yang menaungi olahraga Arung Jeram salah satunya adalah FAJI (Federasi Arung Jeram Indonesia) Kabupaten Garut.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa pada FAJI Kabupaten Garut memiliki beberapa atlet Arung Jeram. Tetapi pada observasi atau pengamatan yang telah dilakukan peneliti mendapat informasi bahwa selama ini belum diketahui secara pasti seberapa bagus kondisi fisik atlet Arung Jeram Kabupaten Garut melalui metode tes dan pengukuran. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi FAJI Kabupaten Garut dalam mempersiapkan atletnya untuk menghadapi pertandingan atau turnamen. Berdasarkan pemaparan diatas penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai kondisi fisik atlet Arung Jeram Kabupaten Garut. Penelitian ini difokuskan pada pengukuran kondisi fisik sesuai dengan faktor pada dominan pada cabang olahraga Arung Jeram.

Dari pemaparan singkat permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berguna untuk memastikan secara transparan mengenai kondisi fisik atlet Arung Jeram Kabupaten Garut yang berjudul “Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Kabupaten Garut”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini tertuju pada profil atlet olahraga Arung Jeram kabupaten Garut terkait “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Olahraga Arung Jeram Kabupaten Garut?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- a. Arung Jeram merupakan olahraga ekstrim karena berkegiatan dialam bebas, mengarungi sungai dengan perahu karet arus sungai yang deras tidak lihai untuk

ditaklukan oleh manusia maka dari itu perlu tenaga dan fisik yang kuat bagitu dengan kondisi fisik yang bagus dan sehat.

- b. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik atau keadaan Tubuh manusia. Menurut Ashfahani (2020) “Kondisi Fisik seorang atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik (p.64)". Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*).

1.4 Tujuan Peneltian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Arung Jeram kabupaten Garut.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam dunia pendidikan, adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengembangan dan penerapan Ilmu Pendidikan jasmani khususnya pada bidang olahraga Arung Jeram.

- b. Manfaat Praktis

Bagi pelatih dan anggota atlet FAJI, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai solusi alternatif dalam mengembangkan latihan kondisi fisik atlet Arung Jeram.