

**PELATIHAN RENANG JERAM ATLET PUTRI ARUNG JERAM JAWA TIMUR MENUJU
KEJUARAAN NASIONAL TAHUN 2022**

Farichah Hari Prastiwi*, Sri Handajani, Asrul Bahar, Nurul Farikhatir Rizkiyah

S1 Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

*farichahhari.20006@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian yang mendeskripsikan pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur 2022 menuju Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 di Sungai Pekalen. Arung jeram merupakan salah satu kegiatan olah raga air yang bernilai rekreasi (sport tourism) mengarungi sungai atau perairan yang berarus ataupun tidak dengan menggunakan perahu karet serta mengandalkan kekuatan dayungan awak perahu dalam menjalankan dan mengendalikannya (FAJI, 2021). Kejuaraan arung jeram adalah bentuk dari kegiatan olahraga prestasi melalui serangkaian perlombaan yang memperlombakan ketahanan, kecepatan dan keterampilan dalam mendayung serta mengendalikan perahu karet di perairan yang berarus ataupun tidak (FAJI, 2021). Penelitian ini memiliki tujuan 1) untuk mengetahui proses pelatihan renang jeram, 2) untuk mengetahui dampak pelatihan renang jeram. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, subjek penelitian adalah pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur di Sungai Pekalen, Kabupaten Probolinggo. Hasil penelitian ini yaitu 1) Proses pelatihan renang jeram atlet putri Arung Jeram Jawa Timur 2022 menuju Kejuaraan Nasional 2022 di Sungai Pekalen Probolinggo dilaksanakan selama 60 menit dengan 3 sesi yaitu persiapan selama 15 menit, pemanasan 15 menit, adaptasi 30 menit (pelatihan renang jeram), 2) Pelatihan renang jeram terhadap atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur tahun 2022 menuju Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 berdampak pada pikiran atlet, teknik mendayung, dan hasil pertandingan yang berhasil meraih prestasi juara 1.

Kata Kunci: pelatihan; renang jeram; arung jeram; atlet

Abstract

This research is a study that describes the rapids swimming training of East Java rafting female athletes 2022 towards the 2022 National Rafting Championship on the Pekalen River. Rafting is one of the water sports activities with recreational value (sport tourism) wading through rivers or waters that are current or not using rubber boats and relying on the strength of the boat crew's oars in running and controlling it (FAJI, 2021). The rafting championship is a form of achievement sports activities through a series of competitions that compete endurance, speed and skills in rowing and controlling rubber boats in currents or not (FAJI, 2021). This study has the objectives of 1) to determine the process of rafting swimming training, 2) to determine the impact of rafting swimming training. This research uses a descriptive method with a qualitative approach, the subject of the study is the training of rafting female athletes rafting East Java in Pekalen River, Probolinggo Regency. The results of this study are 1) The process of swimming rapids for female athletes of East Java Rafting 2022 towards the 2022 National Championship at Pekalen River Probolinggo was carried out for 60 minutes with 3 sessions, namely preparation for 15 minutes, warm-up for 15 minutes, adaptation for 30 minutes (training for swimming rapids), 2) Rafting swimming training for East Java Rafting Princess athletes in 2022 towards the 2022 National Rafting Championship had an impact on athletes' minds, Rowing techniques, and the results of the match that won 1st place.

Keywords: training; swimming rapids; river rafting; athlete

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya menjadi salah satu kegiatan yang terdapat dalam proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperoleh hasil perubahan dalam kualitas seseorang baik mental dan fisik. Mental yang dimaksud dalam pengertian tersebut merupakan cara berpikir. Berpikir mengacu pada aktivitas mental tentang bagaimana informasi masuk ke dalam pikiran, disimpan dan diubah serta diingat dan digunakan dalam aktivitas kompleks seperti berpikir. Kebiasaan pikiran adalah kerangka atau pola kognitif yang berguna sebagai pedoman seseorang dalam berpikir, bertindak, dan bertingkah laku dalam merespon suatu situasi baik dalam konteks pembelajaran maupun di lingkungan kesehariannya (Qadarsih, 2017). Gerak manusia dalam olahraga berhubungan dengan perkembangan fisik yang terhubung dengan pikiran dan jiwanya. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi, 2013). Salah satu olahraga untuk kebugaran jasmani adalah arung jeram.

Arung jeram merupakan salah satu kegiatan olahraga air yang bernilai rekreasi (sport tourism) mengarungi sungai atau perairan yang berarus ataupun tidak dengan menggunakan perahu karet serta mengandalkan kekuatan dayungan awak perahu dalam menjalankan dan mengendalikannya (FAJI, 2021). Fokus menjadi titik utama ketika melakukan kegiatan ini. Oleh karena itu, peningkatan performa maksimal tidak hanya dengan latihan fisik dan teknik. Latihan fisik meliputi lari, push up, sith up, pull up, beban dan dayung kering. Beberapa menu fisik dilakukan dengan porsi dan waktu yang sudah ditentukan oleh para pelatih untuk mencapai target kekuatan (strenght), kecepatan (speed), dan ketahanan (endurance) ketika melakukan kegiatan olahraga arung jeram. Latihan teknik meliputi gerakan mendayung ketika berada diperahu, posisi badan ketika mendayung, dan pembacaan jalur sungai. Selain melakukan latihan fisik dan teknik, mental juga menduduki peranan penting untuk tetap terjaga dalam kondisi baik dengan tidak berpikir buruk seperti jatuh dari perahu itu sakit sehingga ketika melakukan kegiatan merasa panik. Prestasi atlet dapat dicapai bukan hanya semata-mata dengan mengikuti apa yang diperintahkan oleh pelatih, namun pikiran positif yang mengendalikan perilaku olahraga mereka (Sin, 2016). Dengan demikian, seorang atlet bisa dikatakan mampu mengikuti kompetisi kejuaraan arung jeram ketika dalam kondisi maksimal tanpa pikiran negatif.

Kejuaraan arung jeram adalah bentuk dari kegiatan olahraga prestasi melalui serangkaian

perlombaan yang memperlombakan ketahanan, kecepatan dan keterampilan dalam mendayung serta mengendalikan perahu karet di perairan yang berarus ataupun tidak (FAJI, 2021). Jawa Timur menjadi tuan rumah dalam Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 yang dilaksanakan di Sungai Pekalen Probolinggo. Kondisi sungai berarus dan musim hujan sehingga menambah debit air sungai. Selain itu, terdapat batu-batu yang menjadi penghalang dalam jalur lomba sehingga dibutuhkan fokus untuk memainkan teknik dan strategi yang matang untuk bisa melewatinya. Fokus dalam hal ini merupakan konsentrasi atau pemusatan pikiran sehingga ketika perlombaan penggunaan cara efektif untuk mempermudah atlet mencapai unjuk kerja maksimal saat olahraga (strategi) bisa diaplikasikan pada teknik mendayung ketika melakukan kegiatan arung jeram. Melalui pelatihan renang jeram dengan melakukan adaptasi di medan sungai yang berarus dan berjeram diharapkan atlet bisa beradaptasi dengan kondisi sungai, agar tidak berfikir buruk dan panik ketika berarung jeram karena dengan begitu atlet akan terbiasa serta mampu menghadapi situasi darurat seperti perahu terbalik atau menabrak batu (Ruswiono, 2023). Berfikir buruk dalam hal ini yaitu takut dengan medan sungai ketika tubuh atlet jatuh dari perahu karena belum terbiasa dengan medan sungai. Sedangkan berfikir positif yaitu kondisi akan baik-baik saja dengan tetap bisa berfokus dalam pengendalian posisi perahu dan jatuh bukan hal yang membahayakan.

Renang jeram dilakukan dengan posisi tubuh terlentang dipermukaan air, kepala berada di arah hulu sungai dan kaki di hilir sungai (Ruswiono, 2023). Posisi kaki harus selalu diusahakan berada di atas permukaan air hal ini sangat penting untuk menghindari kaki terjepit di batu. Selanjutnya posisi kaki seperti mengayuh sepeda kegunaannya ketika di depan terdapat batu kaki akan berusaha menendangnya dan menghindarinya. Untuk mengarahkan ke kiri dan ke kanan tangan diayunkan ke samping dan ditarik ke arah dalam samping punggung.

Pelatihan renang jeram bisa membantu atlet bisa terbiasa dengan medan sungai. Ketika fisik sudah mencapai tahap maksimal sedangkan pikiran tidak kondusif atau panik hal tersebut akan mempengaruhi fokus atlet karena sulit untuk melakukan teknik mendayung dengan baik jika fokus bercabang. Oleh karena itu dibutuhkan adaptasi dengan medan sugai agar pikiran bisa dikontrol dengan baik melalui pelatihan renang jeram. Dalam melakukan arung jeram dengan menggunakan perahu banyak situasi yang tidak terduga bisa terjadi, seperti jatuh ke sungai karena posisi badan kurang tepat dalam melakukan dayungan. Hal seperti ini akan mempengaruhi pikiran para atlet ketika mendayung. Dalam rangka membiasakan atlet untuk

melakukan teknik secara tenang dan fokus dilakukan pelatihan. Pelatihan adalah suatu tindakan atau tingkah laku yang dilakukan guna mengembangkan sumber daya manusia dalam hal meningkatkan kemampuan dan juga keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Kriswana, 2019). Pelatihan dilakukan dalam rangka memberikan kebiasaan yang bisa menumbuhkan rasa tenang dan fokus pada atlet ketika berada di perahu. Pelatihan tersebut dilakukan dengan pelaksanaan pelatihan renang jeram.

Renang jeram dilakukan di Sungai tempat para atlet Jawa timur melakukan pemusatan latihan. Renang jeram menjadi salah satu cara beradaptasi dengan lingkungan sungai secara langsung. Dengan kondisi sungai yang berjeram dan berarus akan menjadi tantangan baru bagi para atlet ketika melakukan teknik dayungan. Kondisi terlihat berbeda antara atlet putra dan putri ketika melakukan teknik dayungan. Beberapa atlet putri masih terlihat gugup dan ragu, karena ketika berada di perahu rasa takut tiba pikiran atlet tidak bisa dikontrol oleh pikirannya sendiri karena kefokusannya sudah mulai tergusur dengan pikiran yang tidak kondusif. Pikiran berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, pengendali dan memerintahkan untuk melakukan aktivitas motorik (Sin, 2016). Atlet yang memiliki pikiran yang baik diharapkan dapat meraih prestasi yang maksimal. Dalam sebuah perlombaan kondisi atlet harus dalam situasi yang menggambarkan keadaan terbebas dari segala gejala, dimana pikiran dikatakan stabil jika kondisi batin berada dalam proses ketenangan. Para atlet cenderung menjadi sinis dan apatis terhadap proses latihan yang ditunjukkan dengan kurangnya antusias dalam menerima penjelasan pelatih serta kurangnya rasa percaya diri yang ditunjukkannya dalam proses pengaplikasian teknik mendayung. Sehingga, dengan pelatihan renang jeram akan memberikan peningkatan dasar keterampilan atlet untuk melakukan teknik mendayung dengan baik.

Tujuan penelitian ini yaitu: 1) Mengetahui proses pelatihan renang jeram atlet putri Arung Jeram Jawa Timur 2022 menuju Kejuaraan Nasional 2022 di Sungai Pekalen Probolinggo, 2) Mengetahui dampak pelatihan renang jeram terhadap atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur tahun 2022 menuju Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode penelitian pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan pada waktu pemusatan latihan atlet arung jeram Jawa Timur 2022 yaitu 5 September – 25 November 2022 di Sungai Pekalen, Kabupaten Probolinggo. Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah 5 atlet putri arung jeram

Jawa Timur yang mengikuti pemusatan latihan di Sungai Pekalen, Kabupaten Probolinggo dalam rangka persiapan menuju Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022. Data yang diperoleh dari hasil wawancara adalah mengenai prosedur pelaksanaan arung jeram dan persiapan menuju kejuaraan nasional arung jeram. Dokumen yang bisa menjadi pendukung dalam penelitian ini yaitu surat keputusan FAJI Jawa Timur dan Sertifikat Penghargaan. Teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi, wawancara dan dokumentasi. Data sekunder untuk penelitian ini berasal dari data program latihan atlet putri Arung Jeram Jawa Timur Putri 2022.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data Induktif. Analisis induktif ini digunakan untuk menilai dan menganalisis data yang telah difokuskan tentang pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022. Data disajikan dalam bentuk narasi berupa informasi mengenai pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022. Dengan meneliti kembali tujuan yang ingin dicapai, maka data yang telah dikumpulkan ditarik kesimpulan dengan menggunakan metode induktif untuk memperoleh data yang objektif.

Analisis dan pembahasan dilakukan setelah melakukan proses pengolahan data diketahui hasil yang diperoleh dari penelitian terdapat pada proses dan efektivitas pelatihan renang jeram atlet putri arung jeram Jawa Timur menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022 pada teknik mendayung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejuaraan Nasional disingkat Kejurnas adalah kejuaraan yang sifatnya multi event dimana pada tahun 2022 ini diselenggarakan di Sungai Pekalen, Kabupaten Probolinggo. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan teknik dan fisik tim atlet putri arung jeram Jawa Timur guna menunjang performa pada *multi event* Kejurnas Arung Jeram 2022. Data atlet putri yang tergabung dalam tim putri bisa dilihat pada Tabel 4.1, terlihat setiap atlet memiliki latar belakang yang berbeda beda mulai dari mahasiswa hingga atlet.

Atlet arung jeram Jawa Timur Putri memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Hal ini berpengaruh pada proses pelaksanaan pelatihan renang jeram. Pengalaman yang sudah didapat berbeda-beda setiap individunya. Atlet A dan B sudah bergabung dalam FAJI selama 1,5 tahun, sudah pernah mengikuti perlombaan di sungai berjeram. Atlet C baru bergabung selama 7 bulan. Atlet D dan E baru sudah bergabung selama 5 bulan. Hal tersebut berpengaruh pada tingkat keberanian atlet ketika

berada di medan sungai yang berarus dan berjeram. Atlet yang sudah lama mengenal jeram akan lebih terbiasa dan tenang menghadapi pelatihan renang jeram, hanya membutuhkan pembiasaan medan sungai yang berbeda untuk persiapan kejuaraan nasional arung jeram 2022. Oleh karena itu, untuk mendukung atlet yang masih memiliki keraguan dalam kegiatan arung jeram sehingga dalam program pemusatan latihan atlet putri arung jeram Jawa Timur 2022 dilaksanakan pelatihan renang jeram yang disebut adaptasi sungai.

Aktivitas atlet terbagi menjadi 3 sesi. Sesi 1 aktivitas *morning run* berupa lari dan penguatan lengan. Sesi 2 aktivitas latihan air dengan menu teknik

mendayung. Terakhir sesi 3 dilakukan pada sore hari yaitu latihan fisik lari dan penguatan lengan. Ada aktivitas yang bertujuan untuk membuat atlet biasa beradaptasi dengan sungai yaitu pelatihan renang jeram. Pelatihan renang jeram dilakukan sebelum kegiatan inti latihan teknik.

Kegiatan pelatihan renang jeram dilakukan dengan total waktu 60 menit dimulai dari persiapan yang dilaksanakan selama 15 menit dengan penggunaan logistik individu renang jeram harus terpasang sesuai dengan posisinya, kebutuhan logistik bisa dilihat seperti dibawah ini:

Tabel 1. logistik renang jeram

No.	Jenis Logistik	Fungsi	Gambar
Individu			
1.	Helm	Pelindung kepala dari benturan benda keras yang ada di sungai	 Sumber: bukalapak.com
2.	Pelampung	Menjaga tubuh untuk tetap berada pada permukaan air	 Sumber: bukalapak.com
3.	Pisau lipat	Memotong sesuatu yang menjerat dan membahayakan, seperti tali yang sulit terlepas dalam keadaan darurat	 Sumber: bukalapak.com
4.	Flip line	Membalikkan perahu ketika terbalik dan alat penyambung tubuh ketika tangan tidak mampu menahan beban	  Sumber: bukalapak.com
5.	Rope rescue	Memberi pertolongan kepada korban hanyut	 Sumber: materi arung jeram 2022
6.	Alas Kaki	Melindungi kaki dari benda-benda tajam yang ada di sekitar sungai	 Sumber: materi arung jeram 2022

No.	Jenis Logistik	Fungsi	Gambar
Individu			
7.	Pakaian Air	Pakaian ketika beraktivitas di air	 Sumber: materi arung jeram 2022
8.	Pluit	Alat komunikasi ketika berada di sungai	 Sumber: materi arung jeram 2022

Kegiatan selanjutnya adalah pemanasan, dilakukan agar jantung dan sirkulasi darah meningkat secara perlahan, jika sirkulasi darah meningkat suplai nutrisi dan oksigen otot akan meningkat (Arifin, 2015). Dari pengertian tersebut pemanasan adalah pondasi tubuh sebelum melakukan kegiatan inti.

Pemanasan dilakukan selama 15 menit, setiap gerakan dilaksanakan sebanyak 8 kali x 2. Gerakan pemanasan dilakukan secara bergantian dengan gerakan lainnya, setelah gerakan 1 selesai 8 kali x 2 maka dilanjut ke gerakan kedua dan seterusnya hingga sampai gerakan terakhir seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Gerakan Pemanasan

Adaptasi atau pelatihan renang jeram, dilakukan selama 30 menit. Atlet dipersilahkan untuk loncat-loncat di air dangkal terlebih dahulu selama 5 menit kemudian memulai kegiatan inti renang jeram dengan cara atlet bergantian memulai renang jeram dari *start* hingga *finish*. Setiap atlet diberi waktu 2 menit untuk memulainya. Jika sudah selesai hingga urutan paling akhir, urutan kembali ke nomor urut pertama. Renang jeram dilakukan 3 kali pada setiap atlet. Pelatihan renang jeram dilakukan di Sungai Pekalen dengan medan yang berarus dan berjeram.

Sebelum menentukan *start* dan *finish* pelatih sudah mengecek kondisi medan yang akan dilalui. Semua melakukan pengamatan jalur terlebih dahulu, kemudian satu persatu mulai renang jeram dengan posisi terlentang dan badan dicondongkan ke atas hingga tiba di finish. Semua atlet tidak langsung berani melakukan

renang jeram karena dingin dan takut tergulung jeram. Namun, pelatih dan para atlet senantiasa memberi dukungan dengan mempersiapkan tim penyelamat.

Kondisi cuaca terkadang mempengaruhi pelaksanaan latihan di air. Ketika hujan turun debit air akan naik dan arus akan bertambah deras dan bisa mencapai tinggi muka air warna merah (60-100 cm), kondisi seperti itu cukup berbahaya untuk latihan. Pelatih melakukan penggantian program pemahan arus dan sungai untuk menambah ilmu atlet terkait sungai. Dalam lomba, Tinggi Muka Air (TMA) merah menjadi permasalahan karena kegiatan di air akan dihentikan untuk keselamatan atlet.

Dalam pelaksanaan latihan terdapat atlet yang mengalami cedera pada bagian lutut dan punggung karena bebatuan yang mereka lewati. Cedera yang dialami tidak sampai membahayakan fisik dan kesehatan. Hal ini membuat atlet mengerti bahwa resiko ketika jatuh dari perahu seperti itu. Pelatih memberikan pemahaman bahwa tidak perlu takut untuk melakukan teknik dayungan secara jauh, karena apapun yang terjadi akan tetap aman dengan logistik dan tim penyelamat yang ada. Kemudian mereka tetap melanjutkan sesi ini secara bergantian hingga waktu adaptasi selesai.

Diperlakukan teknik dan strategi yang tepat untuk bisa melaju sesuai dengan diskusi antara pelatih dan atlet. Dalam kegiatan arung jeram dibutuhkan keberanian untuk tetap berkegiatan dengan fokus dan terhindar dari pikiran negatif, sehingga atlet bisa percaya diri ketika bertanding. Percaya diri sangat diperlukan ketika perlombaan, karena percaya diri diartikan sebagai sikap yakin akan kemampuan diri sendiri terhadap apa yang dilakukan untuk mencapai harapannya (Salirawati, 2012). Dari pengertian tersebut, mencapai harapan atau target kompetisi sesuai dengan yang diharapkan sangat penting dengan faktor percaya diri. Peningkatan rasa percaya diri dalam kegiatan arung jeram salah satunya dengan pelatihan renang jeram. Pelatihan renang jeram yang terjadi pada atlet

putri arung jeram Jawa Timur menumbuhkan rasa percaya diri dan fokus sehingga berdampak pada pikiran, teknik, dan prestasi ketika melakukan kegiatan arung jeram.



Gambar 2. renang jeram

Pikiran dalam hal ini posisinya menduduki sebagai pengendali. Dimana pikiran harus dalam keadaan tenang dan tidak panik mengenai hal buruk yang akan terjadi ketika melakukan arung jeram seperti takut tenggelam dan takut hanyut. Kondisi pikiran tiap atlet berbeda-beda dilihat dari klasifikasinya, dengan umur yang masih muda dan pengalaman kurang maka akan mempengaruhi pola pikir tiap atlet. Pikiran mampu memberikan perintah kepada tubuh untuk mengikuti apa yang seharusnya dilakukan. Pelatihan Renang Jeram Atlet Arung Jeram Jawa Timur Putri seperti pada Gambar 2 merupakan salah satu persiapan menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022 yang berada di Sungai Pekalen, Probolinggo.

Pelatihan ini bermanfaat untuk para atlet cepat beradaptasi dengan sungai. Dilihat dari pengertian pelatihan, pelatihan merupakan suatu tindakan atau tingkah laku yang dilakukan guna mengembangkan sumber daya manusia dalam hal meningkatkan kemampuan dan juga keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Kriswana, 2019). Sumber daya manusia yang dimaksud dalam pengertian tersebut adalah atlet, sehingga dengan pelatihan renang jeram atlet bisa percaya diri dan mampu melakukan teknik mendayung dengan benar karena keyakinan atau pikiran rasa aman yang tertanam dalam diri mereka. Hal ini disebabkan karena pelatihan renang jeram yang bertahap mampu mengembangkan keberanian mereka ketika berada di sungai berjeram seperti medan yang akan dilalui ketika Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022.

Dalam Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 di Sungai Pekalen Probolinggo, kondisi sungai berarus dan musim hujan sehingga menambah debit air sungai. Selain itu, terdapat batu-batu yang menjadi penghalang dalam jalur perlombaan sehingga dibutuhkan teknik dan strategi yang matang untuk bisa melewatinya. Tanpa adanya pengenalan yang matang terhadap medan maka akan sulit memahami jalur perahu.

Pelatihan renang jeram menjadi salah satu cara beradaptasi dengan lingkungan sungai karena bisa mengenal medan secara langsung. Ketika rasa takut tiba, pikiran atlet tidak bisa dikontrol oleh pikirannya sendiri karena kefokusannya sudah mulai tergusur dengan pikiran yang tidak kondusif. Oleh karena itu, diperlukan penguasaan medan agar lebih mengenal seperti apa sungai yang akan dijadikan untuk perlombaan.

Dengan melakukan renang jeram maka adaptasi terhadap medan dan lingkungan akan lebih cepat, karena pelatihan renang jeram langsung turun ke sungai (Ruswiono, 2023). Para atlet sudah terbiasa dengan medan berjeram tidak menjadi sinis dan apatis terhadap proses latihan yang ditunjukkan dengan antusias dalam menerima penjelasan pelatih, serta rasa percaya diri yang ditunjukkannya dalam proses pengaplikasian teknik mendayung.

Tujuan utama pelatihan adalah mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan kelenturan guna mengoptimalkan penampilan atau unjuk kerja dalam aktivitas olahraga (Bompa & Haff, 2009). Dari tujuan pelatihan bisa disimpulkan bahwa pelatihan renang jeram bertujuan untuk melatih dan mengoptimalkan unjuk kerja berupa teknik dayungan ketika mengikuti perlombaan Arung Jeram. Pelatihan renang jeram mengubah mental atlet menjadi lebih kondusif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Tahki pada tahun 2017 dengan judul Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang. Meskipun peningkatan keterampilan mental diikuti oleh peningkatan kepercayaan diri semua perenang Ragunan, namun tiap perenang merasakan latihan mental tertentu yang paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan demikian, pembentukan mental dengan cara adaptasi yang dikemas dalam pelatihan renang jeram bisa mendukung pembentukan mental berani dengan berpikiran positif ketika melakukan teknik dayungan.

Masalah yang dihadapi oleh atlet putri arung jeram Jawa Timur ketika pemusatan latihan arung jeram materi teknik mendayung adalah kurang tanggap mengendalikan perahu ketika posisi perahu tidak sesuai dengan jalur sungai yang sudah digambarkan oleh pelatih dan atlet untuk dilewati. Hal ini menjadi hambatan dalam segi kecepatan laju perahu. Untuk mengatasi permasalahan tersebut pelatih menggunakan pelatihan renang jeram untuk membantu atlet bisa

beradaptasi dengan medan Sungai Pekalen yang berheram dan berarus deras.

Dibutuhkan reflek cepat tanggap teknik pengendalian untuk perahu ditarik ke kanan agar posisi perahu kembali menghadap jalur yang tepat. Pendayung kanan depan merupakan alet D dimana masih terlihat mengangkat dayung ketika posisi perahu dirasa tidak aman karena harapnya pengendalian akan lebih optimal jika semua anggota tim ikut mengendalikan. Hal ini yang dimaksud dengan kurang percaya diri sehingga pikiran negatif “jatuh dari perahu bahaya” muncul dan mempengaruhi pikiran yang berdampak pada teknik dayungan sehingga fokus tidak lagi pada “apa yang harus dilakukan” ketika laju perahu tidak sesuai dengan jalurnya. Pikiran negatif ini membuat dayungan berhenti beberapa gerakan, hal ini berpengaruh pada laju perahu karena seharusnya ada tarikan ke kanan yang dihasilkan dari gerakan teknik atlet D akan tetapi atlet D memilih reflek untuk mengangkat dayung karena ingin berunding.

Sebagai seorang atlet rasa takut dan ragu tidak perlu dibangkitkan karena atlet adalah orang yang dilatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai (Purwati, 2019). Dari definisi tersebut, pelaksanaan Pelatihan Renang Jeram Atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur Menuju Kejuaraan Nasional Tahun 2022 berdampak baik, karena adaptasi dengan sungai menjadi lebih cepat dan efektif.

Hal ini ditunjukkan dengan pikiran positif para atlet putri, karena pikiran negatif sudah tidak menjadi bayangan menakutkan. Pada pelatihan renang jeram mereka sudah merasakan rasanya jatuh di sungai seperti apa sehingga tidak perlu ketakutan dengan pikiran “kalau aku jatuh dari perahu seperti apa”, atlet akan berfokus pada teknik dayungan seperti apa yang harus digunakan untuk mengembalikan posisi perahu.

Atlet putri arung jeram Jawa Timur berhasil memiliki pikiran yang baik akan dapat meraih prestasi yang maksimal. Dalam sebuah perlombaan kondisi atlet

harus dalam situasi yang menggambarkan keadaan terbebas dari segala gejala, dimana pikiran dikatakan stabil jika kondisi batin berada dalam proses ketenangan.

Prestasi atlet arung jeram diraih dengan keterampilan teknik yang dimiliki dan dilatih secara berkala. Keterampilan dicapai untuk bisa meningkatkan prestasi olahraga yang membutuhkan taktik dan strategi sehingga diperlukan suatu proses pelatihan dan waktu untuk mencapai maksimal. Dilihat dari pengertian renang jeram yang merupakan keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh para penggiat arung jeram karena hal ini sangat vital dalam berarung jeram (Ruswiono, 2023). Bisa dikatakan bahwa dasar merupakan sesuatu yang penting dilakukan untuk beradaptasi dengan apa yang akan dihadapi.

Hasilnya terlihat dalam perlombaan Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 performa para atlet meningkat dengan penggunaan teknik yang tepat di Kategori Slalom. Kategori slalom merupakan lomba yang mempertandingkan kecepatan dan keterampilan tim dalam mendayung dan mengendalikan perahu melintasi rintangan berupa gawang yang terdapat di badan sungai (FAJI, 2021). Atlet putri berhasil meraih waktu tercepat dan mendapatkan peringkat 1. Dikategori *Down River Race* juga bisa dimenangkan oleh atlet putri arung jeram Jawa Timur 2022. Dampak pelatihan renang jeram di Sungai Pekalen selain berdampak pada penguatan mental juga berdampak pada keuntungan atlet putri Faji Jawa Timur yang bisa berpengaruh pada kemampuan membaca jalur dengan tepat sehingga mampu memenangkan kategori *Down River Race* karena Sungai Pekalen juga menjadi tempat pelaksanaan Kejuaraan Nasional Arung Jeram Jawa Timur 2022. Pengertian *Down River Race* merupakan lomba arung jeram yang memperlombakan kecepatan tim dalam mendayung perahu pada jarak jauh (FAJI, 2021).

Pelatihan renang jeram mampu memberikan dampak terhadap atlet putri arung jeram Jawa Timur tahun 2022, dari penjelasan diatas jika dilihat dalam tabel perbedaannya sebagai berikut:

Tabel 2. dampak pelatihan renang jeram

	Sebelum	Sesudah
Pikiran	Keraguan yang masih terlihat karena beberapa atlet masih saling melempar urutan ketika akan memulai renang jeram. 	Terbiasa dengan arus sungai, ditunjukan dengan posisi badan yang lurus rata-rata air karena jika masih ragu posisi badan akan seperti orang duduk (ingin selalu melihat ke depan ada bahaya apa) dan terbalik-balik. 

	Para atlet sudah terbiasa dengan medan berjeram tidak menjadi sinis dan apatis terhadap proses latihan yang ditunjukkan dengan antusias dalam menerima penjelasan pelatih, serta rasa percaya diri yang ditunjukkannya dalam proses renang jeram yang tidak ragu dengan medan serta pengaplikasian teknik mendayung.	
	 Para atlet ragu untuk mengambil arah teknik dayungan terlihat dari gerakan mengangkat dayung ketika berada di jeram.	 Para atlet sudah berani mengambil dayungan jauh ketika berada di perahu.
	  Dampak pelaksanaan pelatihan renang jeram terhadap teknik pengendalian perahu yang terlihat pada teknik dayungan ketika para atlet lebih percaya diri dan yakin dengan keputusan ketika mengendalikan perahu. Kefokusan tidak terganggu dengan rasa takut akan terjatuh dari perahu sehingga pikiran-pikiran buruk juga hilang.	

PENUTUP

Simpulan

Proses pelatihan renang jeram atlet putri Arung Jeram Jawa Timur 2022 menuju Kejuaraan Nasional 2022 di Sungai Pekalen Probolinggo sesuai hasil dan pembahasan dilaksanakan selama 60 menit dengan 3 sesi yaitu persiapan selama 15 menit, pemanasan 15 menit, adaptasi 30 menit (pelatihan renang jeram). Pelatihan renang jeram terhadap atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur tahun 2022 menuju Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 berhasil dilaksanakan seperti pada hasil dan pembahasan yang berdampak pada pikiran atlet, teknik mendayung, dan hasil perlombaan yang berhasil meraih prestasi juara 1.

Saran

Dalam melakukan pelatihan Renang Jeram Atlet Putri Arung Jeram Jawa Timur 2022 sebaiknya tidak berpikiran buruk mengenai apa yang akan terjadi sebelum melakukan renang jeram di Sungai Pekalen. Tetap percaya dengan arahan pelatih dan rescue serta tetap memperhatikan medan yang akan dijadikan untuk tempat start dan finish. Dalam masa istirahat setelah meraih juara dalam perlombaan Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2022 di Sungai Pekalen untuk menjaga performa para atlet sebaiknya FAJI Jawa Timur tetap melakukan pemantauan program fisik atlet selama 2

minggu sekali agar fisik dan teknik para atlet tetap terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1567-1573.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metode Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Darsono, & Satria. (2008). *Olahraga Alam*. Jakarta: PT Percia.
- FAJI, P. B. (2021, Oktober 20). *Peraturan Penyelenggaraan Kompetisi Arung Jeram Indonesia 2021*. Jawa Barat: Federasi Arung Jeram Indonesia. Diambil kembali dari FAJI: <https://faji.org/images/racerules.pdf>
- Harris, M. (2018). *Gegrafi : Pola Aliran Sungai*. Diambil kembali dari Gramedia Blog: <https://www.gramedia.com/literasi/pola-aliran-sungai/>
- Kriswana, A. (2019). *Pelaksanaan Pelatihan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Lulusan Di Mts Zia Salsabila Bandar Setia*.

Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara.

- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 32-36.
- Purwati, I. (2019). Regulasi Diri dan Bentuk Strategi Coping Atlet Wanita yang Berprofesi Pegawai Negeri Sipil (PNS). *Psikoborneo*, 67-75.
- Ruswiono, A. (2023). Arung Jeram. (F. H. Prastiwi, Pewawancara)
- Ruswiono, A. (2022). Pengenalan Dasar Arung Jeram. Songa adventure, Probolinggo, Jawa Timur, Indonesia.
- Salirawati, D. (2012). Percaya Diri, Keingintahuan, Dan Berjiwa Wirausaha. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 213-224.
- Setiawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2442-3874.
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Untuk Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 61-70.
- Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan . *Journal Of Sport Science And Education* , 9-14.

