



SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SKIPPER ARUNG JERAM EXSPLORE SUMATERA, KABUPATEN LANGKAT

Oleh

Puji Ratno¹, Josephin Siahaan¹

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: josephinsiahaan@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Exsplore Sumatera Kabupaten Langkat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini 8 orang *skipper* arung jeram dan sampelnya seluruh *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Explore Sumatera sebanyak 8 orang, teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh *skipper* arung jeram Explore Sumatera meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot punggung, kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik dan mendorong, daya ledak otot, kelentukan, Kecepatan Gerak, Kelincahan dan Keseimbangan. Hasil penelitian yang diperoleh nilai rata-rata Daya tahan jantung paru 4,25, daya tahan otot lengan dan bahu 7,25, daya tahan otot punggung 6,0, kekuatan otot peras tangan kanan 5,75, kekuatan otot peras tangan kiri 6,0, kekuatan otot extensor punggung 6,25, kekuatan otot extensor tungkai 7,5, kekuatan otot bahu menarik 6,50 dan kekuatan otot bahu mendorong 5,75, daya ledak otot lengan 6,0, kelentukan 6,50, kecepatan gerak 5,0, kelincahan 5,75 dan keseimbangan 10. Nilai rata-rata seluruh komponen kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera sebesar: 6,32 dengan jumlah persentase 100%, kemudian dikonversikan ke dalam tabel konversi nilai kebugaran jasmani. Data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani *skipper* arung jeram Explore Sumatera dikategorikan sedang.

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

A. PENDAHULUAN

Arung jeram atau sering disebut *rafting* adalah kegiatan mengarungi sungai yang digemari banyak orang yang pernah mencobanya mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua yang berumur 60 tahun bahkan yang tidak memiliki kemampuan berenang pun bukan menjadi hambatan untuk mengikuti kegiatan ini .

Dunia arung jeram di Indonesia sedang mengalami perkembangan yang pesat pada saat ini. Banyak sekali bermunculan perkumpulan-perkumpulan arung jeram, dan kemudian terbentuknya divisi-divisi baru khusus arung jeram pada perkumpulan pecinta

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

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

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

Dalam melakukan rafting dibutuhkan seorang pemandu yang biasa disebut kapten atau *skipper* yang bertugas untuk memberi pengarahan mengenai prosedur keselamatan, memimpin jalannya *rafting* dari awal sampai akhir dan mencegah/menangani terjadinya resiko yang sewaktu-waktu bisa terjadi. Dengan adanya *skipper* dalam melakukan *rafting* maka kegiatan tersebut diharapkan akan berjalan baik dan lancar mulai dari membuka persiapan awal perlengkapan/peralatan, saat berlangsungnya perjalanan dan menutup persiapan akhir perlengkapan/peralatan *rafting*.

Untuk mengantisipasi terjadinya resiko yang sewaktu-waktu terjadi pada saat *rafting*, maka dibutuhkan *skipper* yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dalam mengantisipasi terjadinya resiko, menolong dan menyelamatkan pengunjung dari bahaya keselamatan sehingga rafting dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Pada dasarnya kesegaran jasmani sama dengan kebugaran jasmani, dalam bahasa Inggris *physical fitness* yang meliputi tiga istilah yaitu kesegaran jasmani, kebugaran jasmani dan kesempatan jasmani, Nor Rosidah (2012:2). Dengan demikian secara garis besar dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu atau dengan perkataan lain,

untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan tugas fisik itu, Jumadin (2001:6). Dalam kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat dan kreatif, dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya, Wahjoedi (2001:59).

Kebugaran jasmani dapat dikatakan baik bila kapasitas fungsional tubuh seseorang untuk melakukan suatu kerja tubuh dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992:9). Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, hal ini tergantung pada kondisi organ-organ tubuh individu tersebut, apabila tingkat kebugaran jasmani baik, maka akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina, dan lainnya, akan ada pemulihan dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan” (Harsono, 1988:153).

Menurut pendapat Giriwijoyo (2012 : 17) bahwa: “Kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan (2004:2) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain”. Suharto (2003:1) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Nor Rosidah (2012:2) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani dapat berfungsi sebagai pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat melaksanakan tugas dengan baik tanpa kelelahan berarti”. Sehubungan dengan fungsi kesegaran jasmani. Atmojo (2010:63) mengemukakan bahwa “Kesegaran jasmani mempunyai fungsi berarti bagi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, juga kesegaran jasmani berfungsi bagi seseorang dalam pengabdianya kepada masyarakat”.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Demikian juga para *skipper* harus membina kebugaran jasmani untuk dapat melakukan *rafting* dengan baik, karena kebugaran

jasmani bagi *skipper* dalam mengikuti *rafting* berfungsi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melaksanakan kegiatannya secara optimal sehingga mampu mencegah dan mengatasi resiko yang akan terjadi. Oleh karena itu, hal inilah yang menjadi salah satu alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Diharapkan dengan ini juga maka akan dapat mengungkap bagaimana tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh *skipper* arung jeram yang memberikan pengaruh pada saat akan memandu wisatawan dalam *rafting*, terutama *skipper* arung jeram yang dimiliki oleh Eksplora Sumatera.

B. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian dilakukan di lapangan stadion dan di ruangan Tes /Pengukuran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, yang beralamat di Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan 20221, Sumatera Utara – Indonesia pada Maret 2015. Subyek penelitian sebanyak 8 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey deskriptif kuantitatif dengan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani para *skipper* arung jeram Eksplora Sumatera.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran untuk kategori umur 20-30 tahun. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka dilakukan tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani yang diambil dari buku Harsono (1998), Suharto (2000), SMEP KONI dan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (2000). Komponen kebugaran jasmani yang dites terdiri dari beberapa komponen sesuai pada olahraga dayung, Harsono (1988:204) yaitu: daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot punggung, kekuatan otot peras tangan, kekuatan otot extensor punggung, kekuatan otot extensor tungkai, kekuatan otot bahu menarik dan mendorong, daya ledak otot, kelentukan, Kecepatan Gerak, Kelincahan dan Keseimbangan.

Petunjuk penilaian kondisi fisik atau kebugaran jasmani

Kriteria penilaian yang digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap butir-butir penilaian dengan kategori (1) Sempurna, (2) Baik Sekali, (3) Baik, (4) Cukup, (5) Kurang. Memberikan nilai untuk setiap skor yang diperoleh dari setiap butir tes, dilakukan dengan menotasikan skor tes dengan norma penilaian. Konversi nilai dari setiap komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Konversi Nilai Dari Setiap Kategori

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali	10
Baik	8
Sedang	6
Kurang	4
Kurang Sekali	2

(Sumber: SMEP KONI)

Dari keseluruhan hasil tes ini kemudian dinotasikan kedalam tabel kategori status kondisi fisik atau kebugaran jasmani, sebagai berikut:

Tabel 2.
Rentang Skor Kebugaran Jasmani (SMEP KONI)

Rentang Skor	Kategori Kemampuan
9,6 – 10	Baik Sekali
8,0 – 9,5	Baik
6,0 – 7,9	Sedang
4,0 – 5,9	Kurang
2,0 – 3,9	Kurang Sekali

(Sumber: SMEP KONI)

Teknik analisis data yang digunakan adalah berdasarkan rata-rata hitung, dengan memakai rumus menurut Sudjana (2002:67) yaitu:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_1}{n}$$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Dari hasil pengukuran pada tiap item-item tes dapat dihasilkan skor rata-rata tingkat kebugaran jasmani 8 orang *skipper* arung jeram Explore Sumatera adalah 6,32 kategori **Sedang**.

a. Daya Tahan Jantung Paru

Hasil tes daya tahan jantung paru, dari 8 sampel diperoleh 7 orang *skipper* (87,50% termasuk dalam kategori “kurang” dan 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “sedang”.

b. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Hasil tes daya tahan otot lengan dan bahu, dari 8 sampel diperoleh 4 orang *skipper* (50,00%) termasuk dalam kategori “sedang”, 3 orang *skipper* (37,50%)

termasuk dalam kategori “baik”, dan 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

c. Daya Tahan Otot Punggung

Hasil tes daya tahan otot punggung, dari 8 sampel diperoleh 8 orang *skipper* (100,0%) termasuk dalam kategori “sedang”.

d. Kekuatan Otot

1) Kekuatan Otot Peras Tangan Kanan

Hasil tes kekuatan peras tangan kanan, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang” dan 7 orang *skipper* (87,50%) termasuk dalam kategori “sedang”.

2) Kekuatan Otot Peras Tangan Kiri

Hasil tes kekuatan peras tangan kiri, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang”, 6 orang *skipper* (75,00%) termasuk dalam kategori “sedang” dan 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk kategori “baik”.

3) Kekuatan Otot Punggung

Hasil tes kekuatan otot punggung dari 8 sampel diperoleh 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “kurang”, 3 orang *skipper* (37,50%) termasuk dalam kategori “sedang” dan 1 orang *skipper* (37,50%) termasuk kategori “baik”.

4) Kekuatan Otot Tungkai

Hasil tes kekuatan otot tungkai, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang”, 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “sedang”, 3 orang *skipper* (37,50%) termasuk kategori “baik” dan 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk kategori “baik sekali”

5) Kekuatan Otot Bahu Menarik

Hasil tes kekuatan otot bahu menarik, dari 8 sampel diperoleh 6 orang *skipper* (75,00%) termasuk dalam kategori “sedang”, dan 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “baik”.

6) Kekuatan Otot Bahu Mendorong

Hasil tes kekuatan otot bahu mendorong, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang”, 4 orang *skipper* (50,00%) termasuk dalam kategori “sedang” dan 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “baik”

e. Daya Ledak Otot Lengan

Hasil tes daya ledak otot lengan, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,5%) termasuk dalam kategori “kurang”, 5 orang *skipper* (62,50%) termasuk dalam kategori “sedang” dan 1 orang *skipper* (12,5%) termasuk kategori “ baik sekali”.

f. Kelentukan

Hasil tes kelentukan, dari 8 sampel diperoleh 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang”, 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “sedang”, 3 orang *skipper* (37,50%) termasuk kategori “baik” dan 1 orang *skipper* (12,5%) termasuk dalam kategori “baik sekali”,

g. Kecepatan

Hasil tes kecepatan, dari 8 sampel diperoleh 4 orang *skipper* (50,00%) termasuk dalam kategori “kurang” dan 4 orang *skipper* (50,00%) termasuk dalam kategori “sedang”.

h. Kelincahan

Hasil tes kelincahan, dari 8 sampel diperoleh 2 orang *skipper* (25,00%) termasuk dalam kategori “kurang sekali”, 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “kurang”, 1 orang *skipper* (12,50%) termasuk dalam kategori “sedang”, dan 4 orang *skipper* (50,00%) termasuk kategori “baik”

i. Keseimbangan

Hasil tes keseimbangan, dari 8 sampel diperoleh 8 orang *skipper* (100,00%) termasuk dalam kategori “baik sekali”.

Tabel 3.
Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper

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

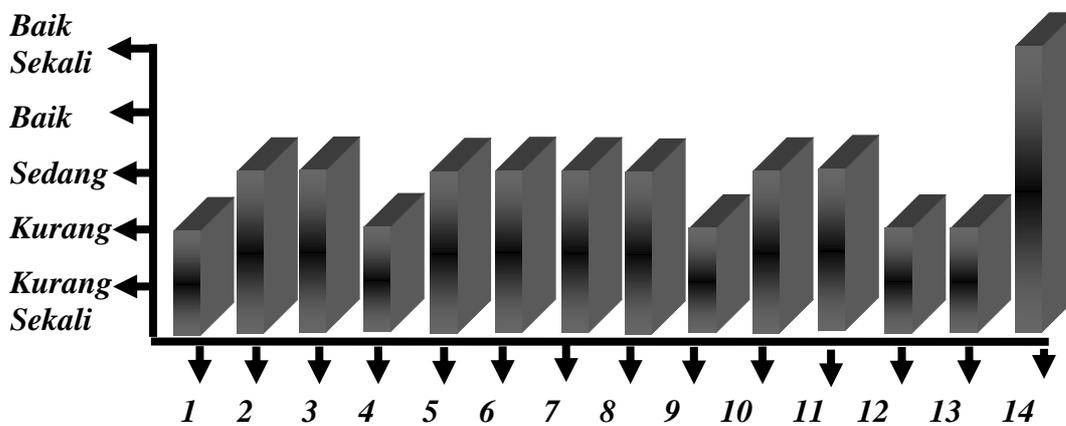
Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, sebanyak 8 orang *skipper* Arung Jeram Exsplore Sumatera memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani adalah 6,32 (Kategori Sedang). Selanjutnya dari tabel tersebut dilihat dari grafik tingkat kebugaran jasmani *skipper* Explore Sumatera sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pengukuran tes kebugaran jasmani yang ditinjau dari 14 indikator pengukuran, maka dapat dirangkum hasil pengukuran tiap indikator kebugaran jasmani pada tabel di bawah sebagai berikut.

Tabel 4.
Hasil Pengukuran Tiap Indikator Kebugaran Jasmani

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

Selanjutnya dari tabel tersebut dilihat dari grafik tingkat kebugaran jasmani *skipper* Explore Sumatera sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil Pengukuran Tiap Indikator Kebugaran Jasmani

Dari hasil deskripsi hasil penelitian dan pengukuran tiap-tiap indikator kebugaran jasmani di atas, dihasilkan skor rata-rata kebugaran jasmani 6,32 kategori **Sedang**. Nilai rata-rata Kategori sedang tersebut dapat dilihat dari rentang skor tingkat kebugaran jasmani pada tabel di bawah ini.

Tabel 5.
Rentang Skor Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori	Skor
1.	9,6 – 10	0	0,00%	Baik Sekali	10
2.	8,0 – 9,5	0	0,00%	Baik	8
3.	6,0 - 7,9	8	100,0%	Sedang	6
4.	4,0 - 5,9	0	0,00%	Kurang	4
5.	2,0 - 3,9	0	0,00%	Kurang Sekali	2

(Sumber: SMEP KONI)

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

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

a. Daya Tahan Jantung dan Paru

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

b. Kekuatan Otot

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

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

c. Daya Ledak Otot Lengan

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

Harsono (1998:200) juga menyatakan “Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Oleh karena itu, latihan daya ledak *skipper* tidak boleh hanya menekankan hanya pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik beban. Oleh karena harus mengangkat dengan cepat, maka dengan sendirinya berat bebannya tidak bisa seberat beban untuk latihan kekuatan, akan tetapi tidak bisa terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban.

d. Kelentukan

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

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

e. Kecepatan

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

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

f. Kelincahan

Kelincahan diperoleh nilai rata-rata sebesar 5,75 dengan kategori kurang . Melihat hasil ini, untuk komponen kelincahan perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Harsono (1988:172) mengatakan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

g. Keseimbangan

Hasil rata-rata yang diperoleh dari pengukuran tes keseimbangan, nilai rata-ratanya sebesar 10,0 dengan kategori baik sekali. Melihat hasil tersebut, komponen keseimbangan perlu dipertahankan, karena komponen ini sangat dominan terhadap keseimbangan *skipper* pada saat menaiki perahu untuk berarung jeram.

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

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

D. KESIMPULAN

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

Daftar Pustaka

- Daniel Christian A. Simbolon. (2013). *Skripsi Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Para Pemandu Wisata Arung Jeram Rapid Plus Kabupaten Langkat TAHUN 2013*. Medan: Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan.
- FAJI. (2006). *Rancangan Standar Kompetensi River Guide*. PB FAJI.
- FAJI. (2006). *Draft-2 Standar Kompetensi Wisata Arung Jeram*. Untuk Pemandu, Trip Leader, Instruktur Dan Assessor.
- Griwijoyo. Santoso. dkk (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. (1988). *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Josephin dan Andre. (2014). *Laporan Kelompok Praktek Kerja Lapangan Arung Jeram Explore Sumatera*. Medan: Mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan.
- Jumadin. (2001). *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Dosen FIK Universitas Negeri Medan.
- KONI. (2003). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta.
- Nanang, Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nor, Rosidah. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Surakarta*. Surakarta: UNS
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharto, dkk (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Swasta B. Eka. (2012). *Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Guru Profesional*. Yogyakarta: UNY
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.