PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI ATLET ARUNG JERAM DIY PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI TAHUN 2024

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) pada Tugas Akhir Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan

Disusun oleh:
Rohana
21601241099

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025

PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI ATLET ARUNG JERAM DIY PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI TAHUN 2024

Rohana
21601241099

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran latihan pendukung yang dapat membantu meningkatkan performa atlet arung jeram pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024. Laporan ini menguraikan berbagai jenis latihan penunjang yang berdampak pada prestasi atlet arung jeram, meliputi latihan kebugaran fisik, latihan kekuatan otot (beban), latihan teknik (simulasi dayungan), serta latihan mental (simulasi pertandingan).

Penelitian ini merupakan laporan RPL Skripsi yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 2 pelatih dan 6 atlet yang tergabung dalam tim arung jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024.Latihan penunjang yang dirancang dengan baik dapat mempercepat peningkatan kemampuan atlet, sehingga mereka dapat mencapai performa terbaiknya. Selain mendukung atlet, tetapi juga membantu pelatih dalam mengevaluasi kemajuan atlet selama melaksanakan program latihan. Karena itu, latihan penunjang memiliki peran penting dalam mendukung program utama dan menjadi faktor penentu keberhasilan dalam kompetisi.

Hasil penelitian latihan penunjang berperan penting dalam meningkatkan prestasi atlet arung jeram. Hal tersebut dibuktikan dengan tim putri Arung Jeram DIY yang terdiri dari 6 (enam) atlet, 3 (tiga) diantaranya merupakan mahasiswa dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang berhasil meraih 1 (satu) medali emas pada nomor *Sprint* R6 Putri.

Kata Kunci: *Latihan Penunjang, Prestasi, Arung Jeram*

ROLES OF SUPPORTING TRAINING TOWARDS THE ACHIEVEMENT OF RAFTING ATHLETES OF SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA IN THE 21ST NATIONAL SPORTS WEEK (PON) IN 2024

Rohana
21601241099

ABSTRACT

This research aims to identify the role of supporting training that can help improve the performance of rafting athletes at the 21st National Sports Week (PON) in 2024. This report describes various types of supporting training that have an effect on the performance of rafting athletes, including physical fitness training, muscle strength training (weights), technical training (rowing simulation), and mental training (match simulation).

This research was a descriptive RPL Thesis report. The research population consisted of 2 coaches and 6 athletes who were members of the rafting team representing Special Region of Yogyakarta at the 21st National Sports Week (PON) in 2024. Well-designed supporting training could accelerate the improvement of athletes' abilities, so that they could achieve their best performance. In addition to supporting the athletes, it also helped coaches evaluated athletes' progress during the training program. Therefore, supporting training had an important role in supporting the main program and it was a determining factor in success in the competition.

Based on the results of the study, it shows that supporting training plays an important role in improving the performance of rafting athletes. It is proven by the achievement gained by women's rafting team of Special Region of Yogyakarta consisting of 6 (six) athletes, 3 (three) of whom are students from Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) who managed to win 1 (one) gold medal in the Women's R6 Sprint category.

Keywords*: Supporting Training, Achievement, Rafting*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama	: Rohana
NIM	: 21601241099
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS	: Peran Latihan Penunjang terhadap Prestasi Atlet Arung Jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024

Menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazin.

Yogyakarta, 20 Desember 2024

METERAI TEMPEL

Rohana
NIM. 21601241099

LEMBAR PERSETUJUAN

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Tugas Akhir dengan Judul

PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI ATLET ARUNG JERAM DIY PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI TAHUN 2024

Disusun Oleh:

Rohana
NIM. 21601241099

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 20 Desember 2024

Mengetahui,	Disetujui,
Kepala Departemen POR	Dosen Pembimbing
Prof. Dr. Drs. Ngatman M.Pd.	Dr. Okky Indera Pamungkas S.Pd., M.Or.
NIP. 196706051994031001	NIP. 199110162019031013

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PENGESAHAN

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Tugas Akhir

PERAN LATIHAN PENUNJANG TERHADAP PRESTASI ATLET ARUNG JERAM DIY PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI TAHUN 2024

Rohana
NIM 21601241099

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Januari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or. (Ketua Penguji/Pembimbing)	.....	16-1-2025
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. (Sekertaris Penguji)	.....	16-1-2025
Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or. (Penguji)	.....	16-1-2025

Yogyakarta, 16 Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Peran Latihan Penunjang terhadap Prestasi Atlet Arung Jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi persetujuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberi persetujuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.
3. Bapak Prof. Dr. Drs. Ngatman M.Pd. selaku Kepala Departemen POR yang telah memberi persetujuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini.
4. Bapak Dr. Okky Indera Pamungkas S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Keluarga, pelatih, dan teman-teman yang telah memberikan semangat, bantuan, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan semangat, dukungan, serta doa, sehingga laporan ini dapat disusun dengan baik. Semoga segala bantuan, partisipasi, dan doa yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang baik dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, serta bagi pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Yogyakarta, 20 Desemberr 2024
Mahasiswa Pengusul,

Rohana
NIM 21601241099

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRAK iii
SURAT PERNYATAAN iv
HALAMAN PERSETUJUAN v
HALAMAN PENGESAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR GAMBAR x
DAFTAR LAMPIRAN xi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Masalah 4
D. Manfaat 4
BAB II PON CABOR ARUNG JERAM 6
A. PON Arung Jeram 6
B. Pelaksanaan PON 2024 Cabora Arung Jeram 10
BAB III PEMBAHASAN 27
A. Fitur dan Karakteristik Sungai 27
B. Teknik-Teknik pada Olaharaga Arung Jeram 29
C. Latihan pada Olahraga Arung Jeram 36
C. Peran Latihan Penunjang terhadap Prestasi Cabor Arung Jeram 42
BAB IV PENUTUP 49
A. Kesimpulan 49
B. Saran 50
DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Atlet, Pelatih dan *Official* dari Kontingen DIY.....2
Tabel 2. Kelas, Kategori, Nomor dan Medali Cabor Arung Jeram 7
Tabel 3. Peserta Arung Jeram PON XXI/2024.....8
Tabel 4. *Rundown* Pelaksanaan PON XXI/2024 Cabor Arung Jeram 10

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil *Seeding* Kategori R6 dan R4 Putra Putri 15
Gambar 2. Hasil *Down River Race (*DRR) R6 Putra dan Putri.....17
Gambar 3. Hasil *Down River Race* (DRR) R4 Putra dan Putri.....18
Gambar 4. Hasil *Head to Head* R4 Putra dan Putri 19
Gambar 5. Hasil *Head to Head* R6 Putra dan Putri 20
Gambar 6. Hasil *Sprint* Semua Kelas dan Kategori.....21
Gambar 7. Hasil S*lalom* R4 Putra dan Putri 23
Gambar 8. Hasil *Slalom* R6 Putra dan Putri.....24
Gambar 9. Rangkuman Perolehan Medali Arung Jeram di PON XXI/2024 25
Gambar 10. Peringkat Medali Cabor Jeram di PON XXI/2024..... 26
Gambar 11. Dayung Maju..... 31
Gambar 12. Dayung Mundur 32
Gambar 13. Dayung Tarik..... 33
Gambar 14. Dayung Pancung 34
Gambar 15. Dayung J *Strokes* 35
Gambar 16. Dayung C *Strokes* 36
Gambar 17. Jadwal Latihan Persiapan Umum..... 38
Gambar 18. Jadwal Latihan Pra Kompetisi.....40
Gambar 19. Hasil Test Beban 1 RM Team Putri Nomor R4 & R6 Faji DIY.....41
Gambar 20. Lari 44
Gambar 21. Latihan Beban 45
Gambar 22. Latihan Teknik (Simulasi Dayungan..... 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Keberangkatan.....53
Lampiran 2. Dokumentasi Pembukaan 54
Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan.....55
Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan 56
Lampiran 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan 58
Lampiran 6. Surat Permohonan RPL 59

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan ajang olahraga terbesar di Indonesia yang diorganisir oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia. PON diselenggarakan setiap empat tahun sekali dan diikuti oleh semua provinsi di Indonesia. Pada tahun 2024 ajang bergensi ini diselenggarakan di Aceh dan Sumatera Utara merupakan edisi ke-21 dari ajang PON, yang direncanakan berlangsung pada 8 hingga 20 September 2024 dengan Aceh dan Sumatera Utara sebagai tuan rumah. PON XXI Tahun 2024 di Aceh – Sumatra Utara akan mempertandingkan 65 cabor, dengan 33 cabang di antaranya diselenggarakan di Aceh, melibatkan 6.287 atlet dan 3.158 ofisial. Menurut Surat Keputusan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Nomor 120 Tahun 2022 tentang cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan di Aceh – Sumatra Utara, cabor arung jeram resmi dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 di Aceh – Sumatera Utara.

Berdasarkan hasil dari babak kualifikasi pada zona II yang terlaksana di Sungai Citarik Kab. Sukabumi, Jawa Barat, atlet putri dari kontingen DIY yang beranggotakan 6 orang mendapat kesempatan atau lolos menjadi peserta di PON XXI/2024 Aceh - Sumatera Utara. Berikut daftar atlet, pelatih dan official dari kontingen DIY di PON XXI/2024 Aceh - Sumatera Utara.

Tabel 1. Daftar Atlet, Pelatih dan *Official* dari Kontingen DIY

Daftar	Nama
Atlet	1. Dita Marfuah Sufiatun 2. Eno Farida Putri 3. Fathiyah Hasna 4. Rohana 5. Sri Imanda Rahmani Kartika 6. Vania Eka Putri
Pelatih	1. Arif Widayat 2. Candra Purna Setyaka
Offisial	1. Abdul Munir Roi Alfatoni 2. Sidik Hutomo

Hasil *drawing* yang dilaksanakan oleh PB. FAJI dan tercantum dalam SK PB. FAJI nomor 1601/SK/PB-FAJI/I/2024 tentang penetapan nomor lomba dan kuota atlet tim/kontingen cabor arung jeram PON XXI/2024 Aceh - Sumatera Utara, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mendapatkan kategori lomba R4 Putri (*down river race* dan *head to head*) dan kategori lomba R6 Putri *(sprint dan head to head).* Dengan memaksimalkan persiapan, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan situasi yang ada, tim putri arung jeram DIY berhasil membawa pulang medali emas nomor *sprint* R6 Putri dan medali perak nomor *head to head* R6 putri di PON XXI/2024 Aceh -

Sumatera Utara yang 3 (tiga) anggota diantaranya merupakan mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

Secara fakta setiap kontingen pasti menurunkan atlet-atlet terbaiknya untuk siap bertanding dan memenangkan perlombaan. Untuk mencapai puncak prestasi tentu tidak mudah dan instan, diperlukan pembinaan yang baik dan terstruktur dengan rencana yang matang. Dalam proses pembinaan, penting untuk memperhatikan pelaksanaan jadwal latihan serta sejauh mana efektivitas program latihan yang dijalankan.

Arung jeram sebagai salah satu cabang olahraga ekstrem, membutuhkan kondisi fisik dan keterampilan yang optimal agar atlet dapat meraih prestasi yang maksimal. Oleh karena itu, selain latihan utama (latihan dayungan di arus) dalam olahraga ini, Latihan lainnya menjadi pendukung untuk peningkatan kualitas fisik, ketahanan, dan keterampilan teknis yang dibutuhkan oleh atlet. Atlet arung jeram memerlukan berbagai jenis latihan seperti latihan kebugaran fisik, kekuatan otot, kelenturan, dan koordinasi tubuh serta mental, diharapkan dapat meningkatkan performa atlet dalam menghadapi tantangan di medan perlombaan. Dengan demikian penyusun mengangkat judul "Peran Latihan Penunjang terhadap Prestasi Atlet Arung Jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024".

B. Rumusan Masalah

Apakah latihan penunjang memiliki peran terhadap prestasi atlet arung jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024?

C. Tujuan Masalah

Untuk mengetahui apakah latihan penunjang berperan terhadap prestasi atlet arung jeram DIY pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024.

D. Manfaat

Dengan mempertimbangkan konteks permasalahan dan sasaran yang hendak dicapai, Penulis berharap laporan ini dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi penulis: laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teori, praktik, maupun akademik.
    a. Secara teoritis: Skripsi ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang hubungan antara latihan penunjang dan prestasi atlet arung jeram, serta teori-teori terkait kebugaran fisik dan keterampilan dalam olahraga arung jeram.
    b. Secara praktis: Memberikan wawasan yang lebih luas mengenai seberapa besar pengaruh latihan penunjang terhadap kinerja dan prestasi atlet dalam ajang olahraga arung jeram, khususnya di PON 2024..
    c. Secara akademis: Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, serta sebagai kontribusi ilmiah dalam dunia akademik olahraga.
2. Manfaat bagi lembaga: Skripsi ini dapat dijadikan referensi untuk merancang program latihan yang lebih efektif, serta memberikan

informasi yang berguna dalam perencanaan dan evaluasi latihan penunjang bagi atlet arung jeram di tingkat nasional. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi lembaga terkait untuk menyusun kebijakan dan strategi guna meningkatkan prestasi atlet melalui pendekatan latihan yang lebih komprehensif.

BAB II
PON CABOR ARUNG JERAM

A. PON Arung Jeram

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI/2024 merupakan edisi ke-21 dari ajang PON yang dijadwalkan berlangsung pada 8 hingga 20 September 2024, dengan Aceh dan Sumatera Utara sebagai penyelenggara. PON XXI Tahun 2024 akan mempertandingkan 65 cabang olahraga, di mana Aceh akan menyelenggarakan 33 cabang olahraga yang melibatkan 6.287 atlet dan 3.158 ofisial.

Berdasarkan Surat Keputusan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Nomor 120 Tahun 2022 mengenai cabang-cabang olahraga yang akan dipertandingkan di Aceh – Sumatera Utara, cabor arung jeram telah resmi dimasukkan dalam daftar cabang yang akan dipertandingan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 di Aceh – Sumatera Utara. Pertandingan cabor arung jeram akan dilaksanakan pada 12 hingga 19 September 2024 di Sungai Mamas dan Sungai Alas, Kabupaten Aceh Tenggara, dengan memperebutkan 48 medali dari 16 nomor lomba. Setiap kategori mempertandingkan kelas R4 yang melibatkan 4 atlet dalam perahu ditambah 1 cadangan, serta kelas R6 yang melibatkan 6 atlet dalam perahu. Setiap kategori dan kelas wajib mengikuti minimal 2 dari 4 jenis perlombaan, yaitu *down river, head to head, sprint, dan slalom*. Khusus tim tuan rumah, yaitu Aceh dan Sumatera Utara, diperbolehkan mengikuti semua nomor perlombaan. Berikut kelas, kategori, nomor dan medali pada cabor arung jeram yang akan diperebutkan dalam PON XXI Tahun 2024 Aceh - Sumatra Utara.

Tabel 2. Kelas, Kategori, Nomor dan Medali Cabor Arung Jeram

Kelas	Kategori	Nomor Lomba	Medali
R4	Putra	1. *Sprint* 2. *Head to Head (H2H)* 3. *Slalom* 4. *Down River Race (DRR)*	Emas : 4 medali Perak : 4 medali Perunggu : 4 medali
	Putri	1. *Sprint* 2. *Head to Head (H2H)* 3. *Slalom* 4. *Down River Race (DRR)*	Emas : 4 medali Perak : 4 medali Perunggu : 4 medali
R6	Putra	1. *Sprint* 2. *Head to Head (H2H)* 3. *Slalom* 4. *Down River Race (DRR)*	Emas : 4 medali Perak : 4 medali Perunggu : 4 medali
	Putri	1. *Sprint* 2. *Head to Head (H2H)* 3. *Slalom* 4. *Down River Race (DRR)*	Emas : 4 medali Perak : 4 medali Perunggu : 4 medali

Jumlah keseluruhan	16 nomor lomba	Emas : 16 medali Perak : 16 medali Perunggu : 16 medali

Peserta arung Jeram PON XXI/2024 Aceh - Sumatera Utara adalah kontingen yang lolos pada babak kualifikasi pada setiap zona berdasarkan rangking atau peringkat umum pada setiap kategori lomba. Jumlah atlet yang berpartisipasi dalam kegiatan PON sesuai dengan kuota adalah 152 atlet dari 14 kontingen. Berikut daftar peserta arung jeram PON XXI/2024 Aceh - Sumatera Utara.

Tabel 3. Peserta Arung Jeram PON XXI/2024

R6 PUTRA			R6 PUTRI		
No	Team	BIB	No	Team	BIB
1	Aceh	Aceh	1	Aceh	Aceh
2	Sumatera Utara	Sumut	2	Sumatera Utara	Sumut
3	Sumatra Barat	Sumbar	3	Sumatra Barat	Sumbar
4	Jambi	Jambi	4	Jambi	Jambi
5	Sumatera Selatan	Sumsel	5	Sumatera Selatan	Sumsel
6	DKI Jakarta	DKI	6	DI Yogyakarta	Yogya
7	Jawa Barat	Jabar	7	DKI Jakarta	DKI
8	Jawa Tengah	Jateng	8	Jawa Barat	Jabar
9	Banten	Banten	9	Jawa Tengah	Jateng

10	Kalimatan Selatan	Kalsel	10	Kalimatan Selatan	Kalsel
11	Kalimantan Timur	Kaltim	11	Kalimantan Timur	Kaltim
12	Sulawesi Utara	Sulut	12	Sulawesi Utara	Sulut

R4 PUTRA			R4 PUTRI		
No	Team	BIB	No	Team	BIB
1	Aceh	Aceh	1	Aceh	Aceh
2	Sumatera Utara	Sumut	2	Sumatera Utara	Sumut
3	Sumatra Barat	Sumbar	3	Sumatra Barat	Sumbar
4	Jambi	Jambi	4	Jambi	Jambi
5	Sumatera Selatan	Sumsel	5	Sumatera Selatan	Sumsel
6	DKI Jakarta	DKI	6	DI Yogyakarta	Yogya
7	Jawa Barat	Jabar	7	DKI Jakarta	DKI
8	Jawa Tengah	Jateng	8	Jawa Barat	Jabar
9	Banten	Banten	9	Jawa Tengah	Jateng
10	Kalimatan Selatan	Kalsel	10	Kalimatan Selatan	Kalsel
11	Kalimantan Timur	Kaltim	11	Kalimantan Timur	Kaltim
12	Sulawesi Utara	Sulut	12	Sulawesi Utara	Sulut
13	Jawa Timur	Jatim	13	Jawa Timur	Jatim

B. Pelaksanaan PON 2024 Cabora Arung Jeram

Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2024 yang akan berlangsung di Aceh - Sumatera Utara, cabor arung jeram akan dilaksanakan di Aceh, tepatnya di Sungai Alas dan Sungai Mamas, Kabupaten Aceh Tenggara. Pertandingan ini direncanakan akan diselenggarakan dari 9 hingga 20 September 2024. Berikut adalah jadwal kegiatan untuk cabor arung jeram pada PON XXI/2024.

Tabel 4. *Rundown* Pelaksanaan PON XXI/2024 Cabor Arung Jeram

Hari	Hari	Tanggal	Jam	Lokasi	Kegiatan
H-3	Senin	9 Sept	08.00 – 17.00	Kutacane	*Registrasi* Peserta
			16.00 – 17.00		*Registrasi* Juri dan Wasit
					Registrasi Panitia
					Workshop Juri dan Wasit
					Managers Meeting
H-2	Selasa	10 Sept	08.00 – 10.00	S. Alas	*Seeding*
			10.30 – 12.30		*Official Training Run Group* I

			12.30 – 13.00		Istirahat
			13.00 – 15.00		*Official Training Run Group* II
H-1	Rabu	11 Sept	08.00 – 13.00	Kutacane	Upacara Pembukaan
			16.00 – 16.30		*Captains Meeting*
H1	Kamis	12 Sept	09.00 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor *Down River Race* (R6 Putri dan Putra)
H2	Jumat	13 Sept	09.00 – 14.00	S. Alas	Perlombaan Nomor *Down River Race* (R4 Putri dan Putra)
			13.30 – 14.30		Upacara Penghrgaan Pemenang DRR

			15.00 – 15.30		*Captains Meeting*
H3	Sabtu	14 Sept	08.30 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor *Head to Head* (R4 Putri dan Putra)
H4	Minggu	15 Sept	08.30 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor *Head to Head* (R6 Putri dan Putra)
			13.30 – 14.30		Upacara Penghrgaan Pemenang *Head to Head*
			15.00 – 15.30		*Captains Meeting*
H5	Senin	16 Sept	08.30 – 14.00	S. Mamas	*Official Training Run*
					Simulasi Juri dan Wasit
			14.30 – 15.30		*Captain Meeting*

H6	Selasa	17 Sept	08.30 – 12.30	S. Mamas	Perlombaan Nomor *Sprint* (R6 Putri, R6 Putra, R4 Putri, dan R4 Putra)
			13.00 – 14.00		Upacara Penghrgaan Pemenang *Sprint*
			14.30 – 15.30		*Captain Meeting*
H7	Rabu	18 Sept	08.30 – 12.30	S. Mamas	Perlombaan Nomor *Slalom* (R6 Putri dan Putra)
H8	Kamis	19 Sept	08.30 – 12.30	S. Mamas	Perlombaan Nomor *Slalom* (R4 Putri dan Putra)
			14.00 – 17.00		Upacara Penghrgaan Pemenang *Slalom* dan penutupan
H9	Jumat	20 Sept			Pembersihan Area lomba/*Venue*/Cadangan

H10	Sabtu	21 Sep			Pemulangan Tim dan Panitia

Rundown ini menggambarkan susunan kegiatan yang sangat terorganisir, mencakup registrasi, pelatihan, kompetisi, hingga upacara penghargaan, yang semuanya bertujuan memastikan kelancaran pelaksanaan PON XXI/2024 cabor arung jeram.

Pada Senin, 9 September 2024 telah digelar registrasi kontingen peserta cabor arung jeram, yang kemudian diikuti dengan penyegaran juri dan wasit, serta manager meeting di GOR Sepakat Segenep, Kutacane, Aceh Tenggara yang bertujuan untuk mempersiapkan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan event. Upacara pembukaan perlombaan arung jeram berlangsung pada Rabu, 11 September 2024 yang dipimpin oleh Ketua Umum Pengurus Besar Federasi Arung Jeram Indonesia (PB FAJI) Saud F. Tambatua. Kegiatan dimulai dengan seeding yang dilaksanakan di Sungai Alas pada pagi hari, diikuti dengan sesi *official training run* untuk *Group* I dan *Group* II. T*raining* ini penting untuk memberikan gambaran langsung bagi atlet dan pelatih mengenai kondisi sungai yang akan digunakan dalam perlombaan. Berikut hasil s*eeding* kategori R6 dan R4 putra dan putri.

Gambar 1. Hasil *Seeding* Kategori R6 dan R4 Putra Putri

HASIL

SEEDING

ARUNG JERAM

VENUE : SUNGAI ALAS

ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

R6

10 SEPTEMBER 2024

R6 PUTRA

RANK	DOWN RIVER	SEEDING TIME	RANK	HEAD TO HEAD	SEEDING TIME	RANK	SPRINT	SEEDING TIME	RANK	SLALOM	SEEDING TIME
1	SUMATERA BARAT	00.01.17,206	1	DKI JAKARTA	00.01.17,110	1	JAWA BARAT	00.01.15,651	7	SULAWESI UTARA	00.01.22,448
2	ACEH	00.01.18,260	2	JAWA TENGAH	00.01.17,730	2	BANTEN	00.01.16,814	6	KALIMANTAN SELATAN	00.01.21,364
3	SUMATERA SELATAN	00.01.19,364	3	ACEH	00.01.18,260	3	DKI JAKARTA	00.01.17,110	5	SUMATERA UTARA	00.01.19,866
4	SUMATERA UTARA	00.01.19,866	4	SUMATERA SELATAN	00.01.19,364	4	JAWA TENGAH	00.01.17,730	4	ACEH	00.01.18,260
5	KALIMANTAN SELATAN	00.01.21,364	5	SUMATERA UTARA	00.01.19,866	5	ACEH	00.01.18,260	3	SUMATERA BARAT	00.01.17,206
6	JAMBI	00.01.21,878	6	JAMBI	00.01.21,878	6	SUMATERA UTARA	00.01.19,866	2	BANTEN	00.01.16,814
7	KALIMANTAN TIMUR	00.01.22,552	7	KALIMANTAN TIMUR	00.01.22,552	7	SULAWESI UTARA	00.01.22,448	1	JAWA BARAT	00.01.15,651

R6 PUTRI

RANK	DOWN RIVER	SEEDING TIME	RANK	HEAD TO HEAD	SEEDING TIME	RANK	SPRINT	SEEDING TIME	RANK	SLALOM	SEEDING TIME
1	SUMATERA UTARA	00.01.22,859	1	JAWA BARAT	00.01.20,381	1	DI YOGYAKARTA	00.01.21,271	7	SULAWESI UTARA	00.01.30,380
2	KALIMANTAN TIMUR	00.01.25,551	2	DI YOGYAKARTA	00.01.21,271	2	JAWA TENGAH	00.01.21,677	6	KALIMANTAN SELATAN	00.01.27,673
3	ACEH	00.01.25,860	3	SUMATERA UTARA	00.01.22,859	3	SUMATERA UTARA	00.01.22,859	5	DKI JAKARTA	00.01.27,401
4	SUMATERA SELATAN	00.01.26,428	4	ACEH	00.01.25,860	4	KALIMANTAN TIMUR	00.01.25,551	4	ACEH	00.01.25,860
5	SUMATERA BARAT	00.01.27,445	5	SUMATERA SELATAN	00.01.26,428	5	ACEH	00.01.25,860	3	SUMATERA UTARA	00.01.22,859
6	SULAWESI UTARA	00.01.30,380	6	DKI JAKARTA	00.01.27,401	6	KALIMANTAN SELATAN	00.01.27,673	2	JAWA TENGAH	00.01.21,677
7	JAMBI	00.01.35,639	7	SUMATERA BARAT	00.01.27,445	7	JAMBI	00.01.35,639	1	JAWA BARAT	00.01.20,381

R4

R4 PUTRA

RANK	DOWN RIVER	SEEDING TIME	RANK	HEAD TO HEAD	SEEDING TIME	RANK	SPRINT	SEEDING TIME	RANK	SLALOM	SEEDING TIME
1	JAWA BARAT	00.01.16,879	1	JAWA BARAT	00.01.16,879	1	JAWA TIMUR	00.01.18,633	8	ACEH	00.01.23,716
2	JAWA TIMUR	00.01.18,633	2	KALIMANTAN SELATAN	00.01.18,394	2	DKI JAKARTA	00.01.18,787	7	KALIMANTAN TIMUR	00.01.23,110
3	BANTEN	00.01.19,390	3	BANTEN	00.01.19,390	3	JAWA TENGAH	00.01.19,854	6	SUMATERA BARAT	00.01.21,530
4	SUMATERA UTARA	00.01.20,818	4	SUMATERA UTARA	00.01.20,818	4	SUMATERA UTARA	00.01.20,818	5	SUMATERA SELATAN	00.01.21,375
5	SUMATERA SELATAN	00.01.21,375	5	SUMATERA BARAT	00.01.21,530	5	JAMBI	00.01.21,983	4	SUMATERA UTARA	00.01.20,818
6	SULAWESI UTARA	00.01.21,560	6	SULAWESI UTARA	00.01.21,560	6	KALIMANTAN TIMUR	00.01.23,110	3	JAWA TENGAH	00.01.19,854
7	ACEH	00.01.23,716	7	JAMBI	00.01.21,983	7	ACEH	00.01.23,716	2	DKI JAKARTA	00.01.18,787
			8	ACEH	00.01.23,716				1	KALIMANTAN SELATAN	00.01.18,394

R4 PUTRI

RANK	DOWN RIVER	SEEDING TIME	RANK	HEAD TO HEAD	SEEDING TIME	RANK	SPRINT	SEEDING TIME	RANK	SLALOM	SEEDING TIME
1	SUMATERA UTARA	00.01.25,512	1	SUMATERA UTARA	00.01.25,512	1	JAWA BARAT	00.01.22,275	8	SUMATERA BARAT	00.01.34,534
2	SULAWESI UTARA	00.01.27,729	2	DKI JAKARTA	00.01.28,468	2	JAWA TENGAH	00.01.23,102	7	JAMBI	00.01.33,598
3	DI YOGYAKARTA	00.01.30,153	3	DI YOGYAKARTA	00.01.30,153	3	SUMATERA UTARA	00.01.25,512	6	SUMATERA SELATAN	00.01.31,525
4	JAWA TIMUR	00.01.30,338	4	ACEH	00.01.30,355	4	SULAWESI UTARA	00.01.27,729	5	KALIMANTAN TIMUR	00.01.30,628
5	ACEH	00.01.30,355	5	JAMBI	00.01.33,598	5	DKI JAKARTA	00.01.28,468	4	ACEH	00.01.30,355
6	KALIMANTAN TIMUR	00.01.30,628	6	SUMATERA BARAT	00.01.34,534	6	JAWA TIMUR	00.01.30,338	3	SUMATERA UTARA	00.01.25,512
7	KALIMANTAN SELATAN	00.01.36,907	7	KALIMANTAN SELATAN	00.01.36,907	7	ACEH	00.01.30,355	2	JAWA TENGAH	00.01.23,102
						8	SUMATERA SELATAN	00.01.31,525	1	JAWA BARAT	00.01.22,275

Technical Delegate — R.A Amalia Yunita
Race Director — Joni Kurniawan
Chief Judge — Ahmad Faiq

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Perlombaan dimulai dengan nomor *Down River Rac*e (DRR) pada tanggal 12 dan 13 September di Sungai Alas, untuk kategori R6 (Putri dan Putra) serta R4 (Putri dan Putra). Upacara penghargaan pemenang DRR diadakan setelah lomba selesai pada tanggal 13 September. Kemudian pada tanggal 14 dan 15 September, dilanjutkan dengan perlombaan nomor *Head to Head* untuk R4 dan R6 (Putri dan Putra), disertai upacara penghargaan setelah lomba. Berikut hasil perlombaan *Down River Race* (DRR) dan *head to head*.

Gambar 2. Hasil *Down River Race (*DRR) R6 Putra dan Putri

HASIL PERLOMBAAN

ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : DOWN RIVER

KATEGORI: R6 PUTRA

KAMIS, 12 SEPTEMBER 2024

VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	ACEH	2	ACEH	08.22.15,26	08.43.00,32	00.20.45,05	00.00.00,00	00.20.45,05	1
2	SUMATERA UTARA	4	SUMUT	08.22.15,26	08.43.14,23	00.20.58,97	00.00.00,00	00.20.58,97	2
3	KALIMANTAN SELATAN	5	KALSEL	08.22.15,26	08.43.27,36	00.21.12,10	00.00.00,00	00.21.12,10	3
4	SUMATERA BARAT	1	SUMBAR	08.22.15,26	08.43.53,86	00.21.38,60	00.00.00,00	00.21.38,60	4
5	SUMATERA SELATAN	3	SUMSEL	08.22.15,26	08.44.26,63	00.22.11,37	00.00.00,00	00.22.11,37	5
6	JAMBI	6	JAMBI	08.22.15,26	08.44.40,89	00.22.25,63	00.00.00,00	00.22.25,63	6
7	KALIMANTAN TIMUR	7	KALTIM	08.22.15,26	08.44.42,46	00.22.27,20	00.00.00,00	00.22.27,20	7

- OFFICIAL -

15.56 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita

Race Director: Joni Kurniawan

Chief Judge: Ahmad Faiqi

HASIL PERLOMBAAN

ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : DOWN RIVER

KATEGORI: R6 PUTRI

KAMIS, 12 SEPTEMBER 2024

VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	SUMATERA UTARA	1	SUMUT	09.22.14,47	09.44.32,21	00.22.17,74	00.00.00,00	00.22.17,74	1
2	ACEH	3	ACEH	09.22.14,47	09.44.49,49	00.22.35,02	00.00.00,00	00.22.35,02	2
3	KALIMANTAN TIMUR	2	KALTIM	09.22.14,47	09.45.06,42	00.22.51,95	00.00.00,00	00.22.51,95	3
4	SUMATERA BARAT	5	SUMBAR	09.22.14,47	09.45.11,27	00.22.56,80	00.00.00,00	00.22.56,80	4
5	SUMATERA SELATAN	4	SUMSEL	09.22.14,47	09.45.29,26	00.23.14,79	00.00.00,00	00.23.14,79	5
6	SULAWESI UTARA	6	SULUT	09.22.14,47	09.45.46,36	00.23.31,89	00.00.00,00	00.23.31,89	6
7	JAMBI	7	JAMBI	09.22.14,47	09.46.10,91	00.23.56,44	00.00.00,00	00.23.56,44	7

- OFFICIAL -

16.48 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita

Race Director: Joni Kurniawan

Chief Judge: Ahmad Faiqi

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Gambar 3. Hasil *Down River Race* (DRR) R4 Putra dan Putri

HASIL PERLOMBAAN

ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : DOWN RIVER

KATEGORI: R4 PUTRA

JUMFAT, 13 SEPTEMBER 2024

VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	JAWA BARAT	1	JABAR	03.53.39,87	04.13.32,93	00.19.53,06	00.00.00,00	00.19.53,06	1
2	JAWA TIMUR	2	JATIM	03.53.39,87	04.13.48,20	00.20.08,33	00.00.00,00	00.20.08,33	2
3	SUMATERA UTARA	4	SUMUT	03.53.39,87	04.13.55,43	00.20.15,56	00.00.00,00	00.20.15,56	3
4	SULAWESI UTARA	6	SULUT	03.53.39,87	04.14.24,15	00.20.44,28	00.00.00,00	00.20.44,28	4
5	BANTEN	3	BANTEN	03.53.39,87	04.14.28,39	00.20.48,53	00.00.00,00	00.20.48,53	5
6	SUMATERA SELATAN	5	SUMSEL	03.53.39,87	04.14.40,56	00.21.00,69	00.00.00,00	00.21.00,69	6
7	ACEH	• DNS •							

• OFFICIAL •

11.40 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita

Race Director: Joni Kurniawan

Chief Judge: Ahmad Faiqi

HASIL PERLOMBAAN

ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : DOWN RIVER

KATEGORI: R4 PUTRI

JUMFAT, 13 SEPTEMBER 2024

VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	SUMATERA UTARA	1	SUMUT	04.38.39,20	05.00.31,53	00.21.52,33	00.00.00,00	00.21.52,33	1
2	JAWA TIMUR	4	JATIM	04.38.39,20	05.00.37,96	00.21.58,77	00.00.00,00	00.21.58,77	2
3	SULAWESI UTARA	2	SULUT	04.38.39,20	05.00.42,71	00.22.03,51	00.00.00,00	00.22.03,51	3
4	ACEH	5	ACEH	04.38.39,20	05.00.45,77	00.22.06,57	00.00.00,00	00.22.06,57	4
5	KALIMANTAN TIMUR	6	KALTIM	04.38.39,20	05.00.52,06	00.22.12,87	00.00.00,00	00.22.12,87	5
6	KALIMANTAN SELATAN	7	KALSEL	04.38.39,20	05.00.58,57	00.22.19,37	00.00.00,00	00.22.19,37	6
7	DI YOGYAKARTA	3	YOGYA	04.38.39,20	05.02.16,02	00.23.36,82	00.00.00,00	00.23.36,82	7

12.15 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita

Race Director: Joni Kurniawan

Chief Judge: Ahmad Faiqi

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Gambar 4. Hasil *Head to Head* R4 Putra dan Putri

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Gambar 5. Hasil *Head to Head* R6 Putra dan Putri

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Pada tanggal 16 dan 17 September, kegiatan bergeser ke Sungai Mamas untuk *official training run* dan simulasi juri serta wasit. Perlombaan *Sprint* diadakan pada 17 September untuk nomor R6 Putri, R6 Putra, R4 Putri, dan R4 Putra, dengan upacara penghargaan setelahnya. Selanjutnya, pada tanggal 18 September, perlombaan untuk nomor *Slalom* (R6 Putri dan Putra) akan berlangsung. Berikut hasil perlombaan *Sprint dan Slalom.*

Gambar 6. Hasil *Sprint* Semua Kelas dan Kategori

HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SPRINT
KATEGORI: R4 PUTRA
SELASA, 17 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIIES	RESULT	RANK
1	JAWA TENGAH	3	JATENG	05.29.22,17	05.30.34,48	00.01.12,31	00.00.00,00	00.01.12,31	1
2	DKI JAKARTA	2	DKI	05.26.22,78	05:27:35,548	00.01.12,77	00.00.00,00	00.01.12,77	2
3	ACEH	7	ACEH	05.41.25,55	05.42.38,33	00.01.12,78	00.00.00,00	00.01.12,78	3
4	JAMBI	5	JAMBI	05.35.25,19	05.36.38,24	00.01.13,06	00.00.00,00	00.01.13,06	4
5	JAWA TIMUR	1	JATIM	05.23.23,08	05.24.36,63	00.01.13,55	00.00.00,00	00.01.13,55	5
6	KALIMANTAN TIMUR	6	KALTIM	05.38.24,27	05.39.39,22	00.01.14,95	00.00.00,00	00.01.14,95	6
7	SUMATERA UTARA	4	SUMUT	05.32.23,16	05.33.39,13	00.01.15,97	00.00.00,00	00.01.15,97	7

- OFFICIAL -

14.19 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SPRINT
KATEGORI: R4 PUTRI
SELASA, 17 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIIES	RESULT	RANK
1	JAWA BARAT	1	JABAR	05.53.24,42	05.54.40,28	00.01.15,87	00.00.00,00	00.01.15,87	1
2	JAWA TENGAH	2	JATENG	05.56.25,19	05.57.41,65	00.01.16,46	00.00.00,00	00.01.16,46	2
3	SUMATERA UTARA	3	SUMUT	05.59.22,40	06.00.40,76	00.01.18,35	00.00.00,00	00.01.18,35	3
4	ACEH	7	ACEH	06.11.21,33	06.12.41,89	00.01.20,56	00.00.00,00	00.01.20,56	4
5	SUMATERA SELATAN	8	SUMSEL	06.14.22,04	06.15.43,40	00.01.21,36	00.00.00,00	00.01.21,36	5
6	JAWA TIMUR	6	JATIM	06.09.23,66	06.10.45,74	00.01.22,08	00.00.00,00	00.01.22,08	6
7	DKI JAKARTA	5	DKI	06.05.38,89	06.07.01,27	00.01.22,38	00.00.00,00	00.01.22,38	7
8	SULAWESI UTARA	4	SULUT	06.02.25,28	06.03.48,56	00.01.23,28	00.00.00,00	00.01.23,28	8

- OFFICIAL -

14.44 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SPRINT
KATEGORI: R6 PUTRA
SELASA, 17 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	JAWA BARAT	1	JABAR	01.53.24,85	01.54.34,02	00.01.09,17	00.00.00,00	00.01.09,17	1
2	JAWA TENGAH	4	JATENG	02.02.21,41	02.03.32,13	00.01.10,72	00.00.00,00	00.01.10,72	2
3	DKI JAKARTA	3	DKI	01.59.22,02	02.00.33,28	00.01.11,26	00.00.00,00	00.01.11,26	3
4	BANTEN	2	BANTEN	01.57.21,34	01.58.32,70	00.01.11,36	00.00.00,00	00.01.11,36	4
5	ACEH	5	ACEH	02.05.22,00	02.06.34,30	00.01.12,30	00.00.00,00	00.01.12,30	5
6	SULAWESI UTARA	7	SULUT	02.11.20,98	02.12.34,79	00.01.13,81	00.00.00,00	00.01.13,81	6
7	SUMATERA UTARA	6	SUMUT	02.08.23,71	02.09.46,33	00.01.22,62	00.00.00,00	00.01.22,62	7

- OFFICIAL -

10.43 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SPRINT
KATEGORI: R6 PUTRI
SELASA, 17 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIES	RESULT	RANK
1	DI YOGYAKARTA	1	YOGYA	02.23.24,89	02.24.39,44	00.01.14,55	00.00.00,00	00.01.14,55	1
2	JAWA TENGAH	2	JATENG	02.26.22,58	02.27.37,76	00.01.15,18	00.00.00,00	00.01.15,18	2
3	SUMATERA UTARA	3	SUMUT	02.29.30,79	02.30.46,64	00.01.15,85	00.00.00,00	00.01.15,85	3
4	ACEH	5	ACEH	02.35.21,94	02.36.39,93	00.01.17,99	00.00.00,00	00.01.17,99	4
5	KALIMANTAN SELATAN	6	KALSEL	02.38.25,68	02.39.45,12	00.01.19,24	00.00.00,00	00.01.19,24	5
6	KALIMANTAN TIMUR	4	KALTIM	02.32.26,47	02.33.46,59	00.01.20,12	00.00.00,00	00.01.20,12	6
7	JAMBI	7	JAMBI	02.41.20,22	02.42.42,34	00.01.22,13	00.00.00,00	00.01.22,13	7

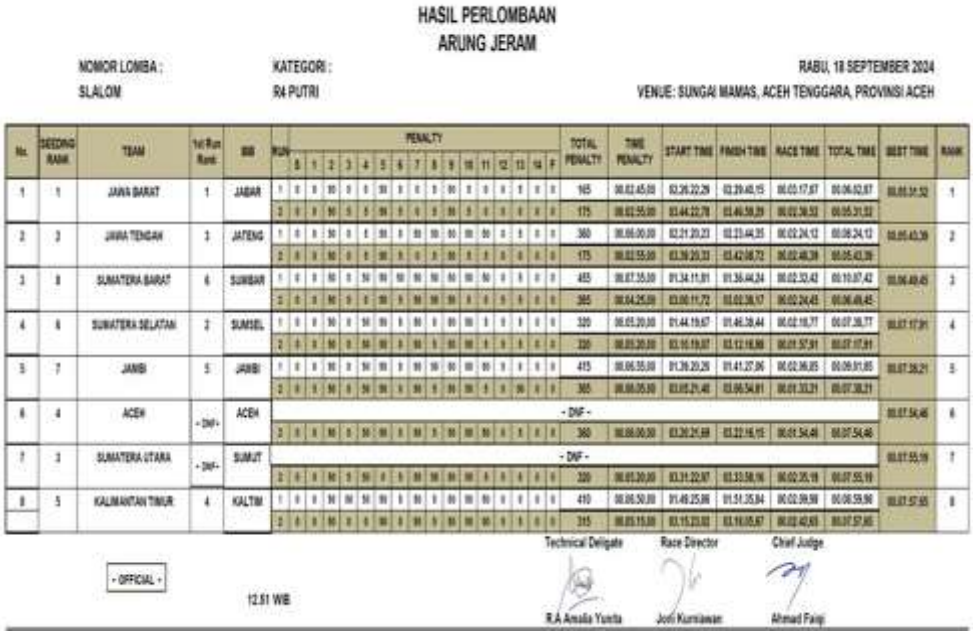
- OFFICIAL -

11.10 WIB

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Gambar 7. Hasil S*lalom* R4 Putra dan Putri



HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

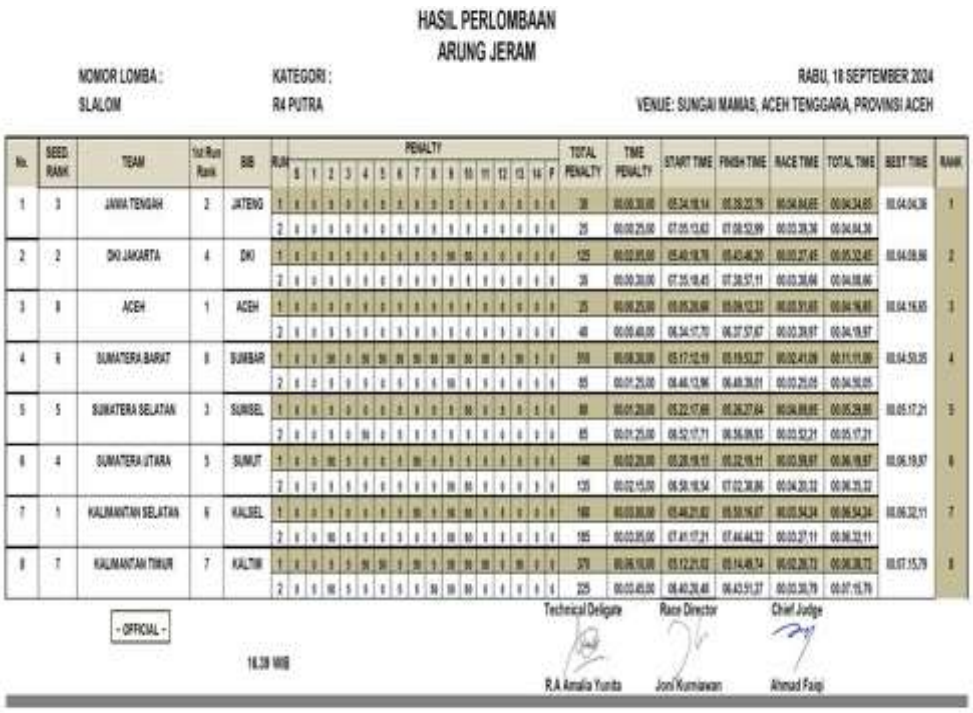
NOMOR LOMBA : SLALOM
KATEGORI : R4 PUTRI
RABU, 18 SEPTEMBER 2024
VENUE: SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	SEEDING RANK	TEAM	1st Run Rank	BIB	RUN	PENALTY S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	F	TOTAL PENALTY	TIME PENALTY	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	TOTAL TIME	BEST TIME	RANK
1	1	JAWA BARAT	1	JABAR	1	0	0	50	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	165	00:02:45,00	02:26:22,29	02:29:45,15	00:03:17,87	00:06:42,87	00:05:31,52	1
					2	0	0	50	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	175	00:02:55,00	03:44:22,78	03:46:58,09	00:02:38,32	00:05:31,32		
2	3	JAWA TENGAH	3	JATENG	1	0	0	50	0	0	50	0	50	50	50	50	50	0	0	0	0	360	00:06:00,00	02:21:20,23	02:23:44,35	00:02:24,12	00:08:24,12	00:05:43,39	2
					2	0	0	50	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	175	00:02:55,00	03:39:20,33	03:42:08,72	00:02:48,39	00:05:43,39		
3	8	SUMATERA BARAT	6	SUMBAR	1	0	0	50	0	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	455	00:07:35,00	01:34:11,81	01:36:44,24	00:02:32,43	00:10:07,43	00:06:49,45	3
					2	0	0	50	0	0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	0	0	305	00:04:25,00	03:00:11,72	03:02:38,17	00:02:24,45	00:06:49,45		
4	6	SUMATERA SELATAN	2	SUMSEL	1	0	0	50	0	50	50	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	320	00:05:20,00	01:44:19,67	01:46:38,44	00:02:18,77	00:07:38,77	00:07:17,91	4
					2	0	0	50	0	50	50	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	320	00:05:20,00	03:10:19,07	03:12:16,98	00:01:57,91	00:07:17,91		
5	7	JAMBI	5	JAMBI	1	0	0	50	0	50	50	0	50	50	50	50	50	0	0	0	0	415	00:06:55,00	01:36:20,26	01:41:27,06	00:02:06,85	00:09:01,85	00:07:38,21	5
					2	0	0	50	0	50	50	0	50	0	50	50	0	50	0	0	0	365	00:06:05,00	03:05:21,40	03:06:54,61	00:01:33,21	00:07:38,21		
6	4	ACEH	- DNF -	ACEH	- DNF -																							00:07:54,46	6
					2	0	0	50	0	50	50	0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	360	00:06:00,00	03:20:21,68	03:22:16,15	00:01:54,46	00:07:54,46		
7	3	SUMATERA UTARA	- DNF -	SUMUT	- DNF -																							00:07:55,19	7
					2	0	0	50	0	50	0	0	50	50	50	50	0	0	0	0	0	320	00:05:20,00	03:31:22,97	03:33:38,16	00:02:35,19	00:07:55,19		
8	5	KALIMANTAN TIMUR	4	KALTIM	1	0	0	50	50	50	50	0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	410	00:06:50,00	01:48:25,86	01:51:35,84	00:02:59,98	00:09:59,98	00:07:57,65	8
					2	0	0	50	0	0	50	0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	315	00:05:15,00	03:15:25,02	03:18:05,67	00:02:40,65	00:07:57,65		

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

- OFFICIAL -

12.51 WIB



HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SLALOM
KATEGORI : R4 PUTRA
RABU, 18 SEPTEMBER 2024
VENUE: SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	SEED RANK	TEAM	1st Run Rank	BIB	RUN	PENALTY S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	F	TOTAL PENALTY	TIME PENALTY	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	TOTAL TIME	BEST TIME	RANK
1	3	JAWA TENGAH	2	JATENG	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	00:00:30,00	05:34:18,14	05:39:22,79	00:04:04,65	00:04:34,65	00:04:04,38	1
					2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	00:00:25,00	07:05:13,43	07:08:52,99	00:03:39,56	00:04:04,38		
2	2	DKI JAKARTA	4	DKI	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	125	00:02:05,00	05:40:18,78	05:43:46,20	00:03:27,45	00:05:32,45	00:04:08,66	2
					2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	00:00:25,00	07:35:18,45	07:38:57,11	00:03:38,66	00:04:08,66		
3	8	ACEH	1	ACEH	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	00:00:25,00	05:05:26,68	05:08:13,33	00:02:51,65	00:04:16,65	00:04:19,97	3
					2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	00:00:40,00	06:34:17,70	06:37:57,67	00:03:39,97	00:04:19,97		
4	6	SUMATERA BARAT	8	SUMBAR	1	0	0	50	0	50	50	50	50	50	50	50	50	0	50	0	0	550	00:08:30,00	03:17:12,19	03:19:53,27	00:02:41,08	00:11:11,08	00:04:50,95	4
					2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	55	00:01:25,00	06:46:13,96	06:48:39,01	00:02:25,05	00:04:50,05		
5	5	SUMATERA SELATAN	3	SUMSEL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	50	0	0	0	150	00:01:50,00	03:22:17,66	03:26:27,64	00:04:09,98	00:05:29,98	00:05:17,21	5
					2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	65	00:01:25,00	06:52:17,71	06:56:09,93	00:03:52,21	00:05:17,21		
6	4	SUMATERA UTARA	5	SUMUT	1	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	00:02:20,00	03:28:19,11	03:32:19,11	00:03:59,97	00:06:19,97	00:06:19,97	6
					2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	125	00:02:15,00	06:50:18,54	07:02:38,86	00:04:20,32	00:06:35,32		
7	1	KALIMANTAN SELATAN	6	KALSEL	1	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	150	00:02:30,00	03:46:21,82	03:50:16,07	00:03:54,24	00:06:54,24	00:06:32,11	7
					2	0	0	50	0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	155	00:02:35,00	07:41:17,21	07:44:44,32	00:03:27,11	00:06:32,11		
8	7	KALIMANTAN TIMUR	7	KALTIM	1	0	0	0	0	50	50	0	50	0	50	50	50	0	50	0	0	370	00:06:10,00	03:12:21,02	03:14:48,74	00:02:26,72	00:06:36,72	00:07:15,79	8
					2	0	0	50	0	0	0	0	0	50	50	50	0	0	0	0	0	225	00:03:45,00	06:40:20,48	06:43:51,27	00:03:30,79	00:07:15,79		

Technical Deligate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

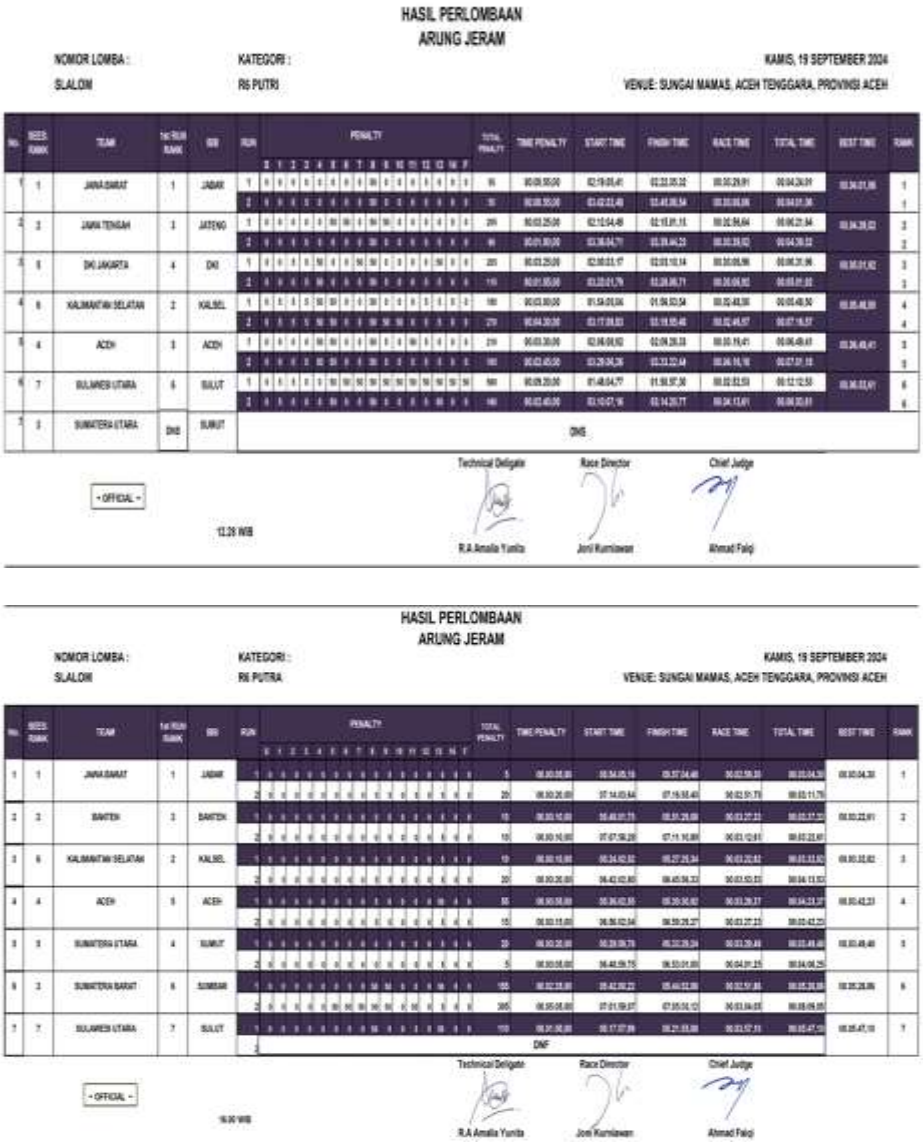
- OFFICIAL -

18.38 WIB

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Pada 19 September, berlangsung perlombaan Slalom untuk kategori R4 (Putri dan Putra) di Sungai Mamas, yang diakhiri dengan upacara penghargaan. Hari terakhir kompetisi diisi dengan pembersihan area lomba dan venue pada 20 September.

Gambar 8. Hasil *Slalom* R6 Putra dan Putri



HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SLALOM
KATEGORI : R6 PUTRI
KAMIS, 19 SEPTEMBER 2024
VENUE: SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	SEED RANK	TEAM	1st RUN RANK	BIB	RUN	PENALTY	TOTAL PENALTY	TIME PENALTY	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	TOTAL TIME	BEST TIME	RANK
1	1	JAWA BARAT	1	JABAR	1	0 0 0 0 0 0 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	50	00:00:50,00	02:19:00,41	02:22:35,32	00:03:29,91	00:04:24,91	00:04:21,96	1
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	50	00:00:50,00	03:42:22,40	03:45:06,54	00:03:06,04	00:04:01,30		1
2	2	JAWA TENGAH	2	JATENG	1	0 0 0 0 0 0 50 0 50 50 0 0 0 0 0 0	200	00:03:20,00	02:12:04,48	02:15:01,15	00:02:56,64	00:06:21,64	00:04:39,03	2
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	50	00:01:00,00	03:36:04,77	03:39:44,23	00:03:39,02	00:04:39,02		2
3	3	DKI JAKARTA	4	DKI	1	0 0 0 0 50 0 0 50 50 0 0 0 50 0 0 0	200	00:03:20,00	02:00:03,17	02:03:10,14	00:03:06,96	00:06:31,96	00:06:01,02	3
					2	0 0 0 0 50 0 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	110	00:01:50,00	03:20:01,79	03:24:06,71	00:04:04,92	00:05:01,92		3
4	6	KALIMANTAN SELATAN	2	KALSEL	1	0 0 0 0 50 50 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	180	00:03:00,00	01:54:01,04	01:56:03,54	00:02:48,50	00:05:48,50	00:05:48,50	4
					2	0 0 0 0 50 50 0 0 50 50 50 0 0 0 0 0	270	00:04:30,00	03:17:06,03	03:19:05,46	00:02:49,57	00:07:19,57		4
5	4	ACEH	3	ACEH	1	0 0 0 0 50 50 0 0 50 0 0 50 0 0 0 0	210	00:03:30,00	02:06:00,02	02:09:28,33	00:03:19,41	00:06:49,41	00:06:49,41	5
					2	0 0 0 0 50 50 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	180	00:03:00,00	03:20:04,26	03:23:32,44	00:04:16,18	00:07:01,18		5
6	7	SULAWESI UTARA	6	SULUT	1	0 0 0 0 0 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	900	00:09:20,00	01:48:04,77	01:50:57,30	00:02:52,53	00:12:12,53	00:06:33,01	6
					2	0 0 0 0 0 50 0 0 50 0 0 0 50 0 0 0	150	00:02:30,00	03:10:07,16	03:14:20,77	00:04:13,61	00:06:33,61		6
7	5	SUMATERA UTARA	DNS	SUMUT	DNS									

Technical Delegate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

- OFFICIAL -

12.26 WIB

HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM

NOMOR LOMBA : SLALOM
KATEGORI : R6 PUTRA
KAMIS, 19 SEPTEMBER 2024
VENUE: SUNGAI MAMAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	SEED RANK	TEAM	1st RUN RANK	BIB	RUN	PENALTY	TOTAL PENALTY	TIME PENALTY	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	TOTAL TIME	BEST TIME	RANK
1	1	JAWA BARAT	1	JABAR	1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:00,00	00:54:05,16	00:57:04,46	00:02:59,30	00:03:04,30	00:03:04,30	1
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:00,00	07:14:03,64	07:16:55,40	00:02:51,76	00:03:11,76		1
2	2	BANTEN	2	BANTEN	1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:10,00	06:46:01,73	06:51:26,09	00:05:27,33	00:05:37,33	00:03:23,91	2
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:10,00	07:07:56,28	07:11:16,08	00:03:19,81	00:03:23,81		2
3	6	KALIMANTAN SELATAN	2	KALSEL	1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:10,00	06:24:02,92	06:27:25,34	00:03:22,42	00:03:32,42	00:03:32,42	3
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:20,00	06:42:02,80	06:45:36,33	00:03:33,53	00:04:13,53		3
4	4	ACEH	3	ACEH	1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:00,00	06:06:02,90	06:09:36,62	00:03:29,37	00:04:21,37	00:03:42,23	4
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:10,00	06:36:02,04	06:39:29,27	00:03:27,23	00:03:42,23		4
5	5	SUMATERA UTARA	4	SUMUT	1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:00,00	06:28:06,79	06:32:26,24	00:03:29,44	00:03:49,44	00:03:49,44	5
					2	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	00:00:00,00	06:46:06,75	06:50:01,00	00:04:01,25	00:04:06,25		5
6	3	SUMATERA BARAT	6	SUMBAR	1	0 0 0 0 0 0 0 0 50 0 0 0 0 0 0 0	100	00:02:20,00	05:42:00,22	05:44:02,06	00:02:01,84	00:05:20,84	00:05:20,84	6
					2	0 0 0 0 50 50 50 50 50 50 0 0 0 0 0 0	300	00:05:00,00	07:01:00,07	07:05:02,12	00:03:04,05	00:08:09,05		6
7	7	SULAWESI UTARA	7	SULUT	1	0 0 0 0 0 0 0 0 50 0 0 0 50 0 0 0	150	00:01:50,00	06:57:07,09	06:21:03,00	00:03:57,11	00:05:47,10	00:05:47,10	7
					2	DNF								

Technical Delegate: R.A Amalia Yunita
Race Director: Joni Kurniawan
Chief Judge: Ahmad Faiqi

- OFFICIAL -

16.00 WIB

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Berikut rangkuman perolehan medali per kategori dan nomor lomba cabor arung Jeram di PON XXI Tahun 2024 Aceh- Sumatra Utara yang telah berlangsung dari tanggal 9 september hingga 20 september 2024 di Sungai Mamas dan Sungai Alas.

Gambar 9. Rangkuman Perolehan Medali Arung Jeram di PON XXI/2024

NO	NOMOR LOMBA	PELAKSANAAN	KATEGORI	MEDALI		
				EMAS	PERAK	PERUNGGU
1	DOWNRIVER	12 SEPTEMBER	R6 PUTRA	ACEH	SUMATERA UTARA	KALIMANTAN SELATAN
2			R6 PUTRI	SUMATERA UTARA	ACEH	KALIMANTAN TIMUR
3	DOWNRIVER	13 SEPTEMBER	R4 PUTRA	JAWA BARAT	JAWA TIMUR	SUMATERA UTARA
4			R4 PUTRI	SUMATERA UTARA	JAWA TIMUR	SULAWESI UTARA
5	HEAD TO HEAD	14 SEPTEMBER	R4 PUTRA	JAWA BARAT	ACEH	BANTEN
6			R4 PUTRI	DKI JAKARTA	SUMATERA UTARA	KALIMANTAN SELATAN
7	HEAD TO HEAD	15 SEPTEMBER	R6 PUTRA	DKI JAKARTA	SUMATERA UTARA	ACEH
8			R6 PUTRI	JAWA BARAT	DI YOGYAKARTA	SUMATERA BARAT
9	SPRINT	17 SEPTEMBER	R6 PUTRA	JAWA BARAT	JAWA TENGAH	DKI JAKARTA
10			R6 PUTRI	DI YOGYAKARTA	JAWA TENGAH	SUMATERA UTARA
11			R4 PUTRA	JAWA TENGAH	DKI JAKARTA	ACEH
12			R4 PUTRI	JAWA BARAT	JAWA TENGAH	SUMATERA UTARA
13	SLALOM	18 SEPTEMBER	R4 PUTRA	JAWA TENGAH	DKI JAKARTA	ACEH
14			R4 PUTRI	JAWA BARAT	JAWA TENGAH	SUMATERA BARAT
15	SLALOM	19 SEPTEMBER	R6 PUTRA	JAWA BARAT	BANTEN	KALIMANTAN SELATAN
16			R6 PUTRI	JAWA BARAT	JAWA TENGAH	DKI JAKARTA

Technical Deligate	Race Director	Chief Judge
R.A Amalia Yunita	Joni Kurniawan	Ahmad Faiqi

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Pada PON XXI/2024 yang diselenggarakan di Aceh dan Sumatra Utara, cabang olahraga arung jeram, kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) berhasil meraih medali emas pada nomor *sprint* R6 Putri dan medali perak pada nomor *head to head* R6 Putri, dari empat nomor yang diikuti, yaitu R4 Putri

(*down river race dan head to head*) serta R6 Putri (*sprint dan head to head*). Berikut adalah peringkat medali pada cabang olahraga jeram di PON XXI Tahun 2024 di Aceh dan Sumatra Utara.

Gambar 10. Peringkat Medali Cabor Jeram di PON XXI/2024

No.	KONTINGEN	EMAS	PERAK	PERUNGGU	TOTAL
1	JAWA BARAT	8	0	0	8
2	JAWA TENGAH	2	5	0	7
3	SUMATERA UTARA	2	3	3	8
4	DKI JAKARTA	2	2	2	6
5	ACEH	1	2	3	6
6	DI YOGYAKARTA	1	1	0	2
7	JAWA TIMUR	0	2	0	2
8	BANTEN	0	1	1	2
9	KALIMANTAN SELATAN	0	0	3	3
10	SUMATERA BARAT	0	0	2	2
11	KALIMANTAN TIMUR	0	0	1	1
11	SULAWESI UTARA	0	0	1	1
12	JAMBI	0	0	0	0
12	SUMATERA SELATAN	0	0	0	0
		16	16	16	48

Technical Deligate — R.A Amalia Yunita
Race Director — Joni Kurniawan
Chief Judge — Ahmad Faiqi

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

BAB III
PEMBAHASAN

A. Fitur dan Karakteristik Sungai

Aktivitas arung jeram menghadirkan berbagai tingkat kesulitan, yang dapat ditemukan pada jeram-jeram di tikungan sungai dengan tingkat kesulitan yang bervariasi. Faktor-faktor seperti volume air, kemiringan sungai, tonjolan dasar sungai, dan penyempitan lebar sungai menjadi karakteristik penting yang mempengaruhi tantangan dalam olahraga ini. Berikut ini fitur dan karaktersitik Sungai.

1. *Mainstream*, arus yang paling kuat di antara arus-arus lainnya, terutama ketika terdapat banyak arus, sering disebut sebagai arus utama.
2. *Up Stream*, arus sungai yang mengarah ke atas/ hulu.
3. *Down Stream*, arus sungai yang mengarah ke bawah/ hilir
4. *Hole*, kondisi di permukaan air yang membentuk lubang, biasanya terjadi di area yang memiliki arus kuat. *Hole* terbentuk ketika arus air bertemu dengan rintangan seperti batu atau objek lainnya, menciptakan terjunan air yang menyebabkan terjadinya pusaran atau sirkulasi air di belakangnya.
5. *Eddies,* pusaran atau perputaran air yang terjadi di sekitar rintangan, seperti batu besar atau objek lainnya, yang menyebabkan arus air berputar kembali ke arah hulu (*upstream*) atau ke samping. *Eddies* sering terbentuk ketika arus air menabrak suatu hambatan dan

mengalir dengan cara yang tidak biasa, menciptakan area dengan aliran air yang lebih tenang di sekitar pusaran tersebut.

6. *Boil,* kondisi di mana air yang mengalir di sungai atau perairan mengalami turbulensi atau gelembung-gelembung udara yang muncul di permukaan air akibat arus yang kuat. Boil terbentuk ketika arus bertabrakan dengan rintangan, seperti batu atau objek lainnya, yang menyebabkan air berputar atau naik ke atas dalam bentuk buih.
7. *Atomic Launch,* teknik peluncuran perahu dari titik awal yang melibatkan gerakan yang sangat cepat dan eksplosif untuk mengatasi hambatan atau arus yang kuat di perairan.
8. *Boom,* instruksi dari pemandu saat melewati daerah berbahaya. Suatu fenomena dalam arung jeram yang merujuk pada gelombang besar atau arus kuat yang terbentuk di area tertentu, biasanya di sekitar rintangan besar seperti batu atau batuan besar di sungai.
9. *Boat Eater,* kondisi perairan yang sangat berbahaya, di mana arus atau rintangan bisa "memakan" atau menarik perahu ke dalamnya.
10. *Bony,* istilah yang digunakan untuk menggambarkan kegiatan arung jeram dengan banyak rintangan.
11. *Broach,* kejadian kano terjepit rintangan dan aliran sungai.
12. *Carnage,* kondisi perahu terbalik yang menyebabkan seseorang terlempar.

13. *Class I-VI,* kategori yang digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan sungai.
14. *Chicken Line,* merupakan tali yang terpasang di sisi-sisi perahu.
15. *Confluence,* adalah percabangan arus atau pertemuan dua arus atau lebih.
16. *Control hand,* posisi tangan yang digunakan untuk menjaga keseimbangan.
17. *Drop,* penurunan mendadak antara aliran air yang deras di bagian atas dan bawah.
18. *Ender,* istilah yang di mana perahu atau tim arung jeram menghadapi tantangan atau hambatan, terutama di akhir suatu jalur atau aliran yang sulit.
19. *Gradient,* tingkat kemiringan sungai pada suatu jarak tertentu
20. *Undercut,* arus berbahaya yang sulit untuk keluar jika terjebak di dalamnya. Dari permukaan, arus ini tampak seperti pusaran yang ringan
21. *Turbulance,* pusaran air di bawah permukaan yang terbentuk akibat adanya batuan besar, yang dapat menyebabkan perahu tersedot ke dalamnya.

B. Teknik-Teknik pada Olaharaga Arung Jeram

Federasi Arung Jeram Indonesia (FAJI) mengemukakan arung jeram adalah olahraga air yang bersifat rekreasi (*sport tourism*), yang dilakukan dengan menyusuri sungai atau perairan, baik yang berarus maupun tidak, menggunakan

perahu karet, serta mengandalkan kekuatan dayung dari para awak perahu untuk mengarahkan dan mengendalikan perahu tersebut. Arung jeram, yang juga dikenal sebagai Olahraga Arus Deras (ORAD), merupakan olahraga yang menggabungkan unsur olahraga, petualangan, dan rekreasi. Hal ini diungkapkan Darsono (2008, p. 53) "Olahraga arung jeram (*white water rafting*) merupakan aktivitas menelusuri sungai dengan arus deras menggunakan berbagai alat, seperti perahu karet, kayak, kano, dan dayung, yang bertujuan untuk rekreasi ataupun ekspedisi.". Dari beberapa pendapat diatas arung jeram merupakan olahraga air yang menggabungkan elemen olahraga, petualangan, dan rekreasi. Olahraga ini melibatkan pengarungan sungai atau perairan dengan arus yang deras menggunakan perahu karet, kayak, atau kano yang dilengkapi dengan kemampuan mendayung dan pemilihan jalur.

Pada olahraga arung jeram atlet harus mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang wajib digunakan ketika latihan maupun bertanding. Adapun peralatan dan perlengkapan pada cabor arung jeram antara lain perahu karet, pelampung, dayung, helm, tali lempar, *flip line*, *carabiner*, peluit, pisau. Selain itu peralatan dan perlengkapan yang mendukung diantaranya pompa, *gopro, casing, conopod, dan tsopwatc.* Selain itu dalam olahraga arung jeram, terdapat berbagai teknik yang perlu dikuasai oleh atlet untuk dapat mengarungi sungai dengan aman dan efektif. Teknik-teknik ini berfokus pada pengendalian perahu, daya tahan fisik, serta keterampilan dalam menghadapi tantangan alam yang ada di sepanjang jalur arung jeram. Berikut adalah beberapa teknik utama dalam olahraga arung jeram:

1. Dayung Maju (*Forward*),

Teknik dasar yang digunakan untuk menggerakkan perahu ke depan. Teknik ini dilakukan dengan cara memasukkan ujung dayung ke dalam air pada sisi kiri atau kanan perahu, lalu dorong dayung tersebut ke belakang, mengikuti alur perahu, dan kemudian tarik dayung kembali ke depan untuk mengulang gerakan.

Gambar 11. Dayung Maju

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

2. Dayung Mundur *(Backward*)

Teknik yang digunakan untuk menggerakkan perahu ke belakang atau untuk menghindari rintangan di depan. Teknik ini sering dipakai untuk mengendalikan perahu atau memperlambat laju perahu saat diperlukan. Teknik ini dilakukan dengan cara masukkan

dayung ke dalam air di sisi kiri atau kanan perahu, tetapi pastikan bilah dayung berada di belakang tubuh, bukan di depan. Dorong dayung ke belakang secara perlahan dan stabil, dengan tujuan menggerakkan perahu mundur. fungsinya untuk menahan laju perahu atau menggerakan arah perahu ke belakang.

Gambar 12. Dayung Mundur

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

3. Dayung Tarik *(Draw Stroke*)

Teknik yang digunakan untuk mengubah arah perahu dengan cara menarik dayung ke arah tubuh, bukan mendorongnya seperti dalam teknik dayung maju. Teknik ini biasanya digunakan untuk mengarahkan perahu ke sisi tertentu atau membantu perahu berbelok saat berhadapan dengan arus yang kuat atau rintangan di sungai.

Gambar 13. Dayung Tarik

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

4. Dayung Pancung *(Cross Bow Draw),*

Teknik yang digunakan untuk mengubah arah perahu dengan cepat dan efektif, terutama saat menghadapi rintangan atau belokan tajam di sungai. Teknik ini dilakukan dengan cara memukul air dengan gerakan tajam dan kuat di sisi perahu depan untuk membelokan perahu secara cepat/ melakukan manuver perahu.

Gambar 14. Dayung Pancung

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

5. Dayung J *Strokes*

Teknik yang digunakan untuk mengarahkan perahu dengan gerakan berbentuk huruf "J" yang dilakukan dengan dayung. Teknik ini sangat efektif untuk mengubah arah perahu, terutama saat

berhadapan dengan arus yang kuat atau saat perlu berbelok untuk menghindari rintangan di sungai.

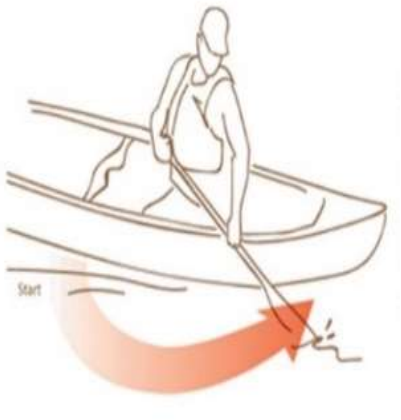
Gambar 15. Dayung J *Strokes*

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

6. Dayung C *Strokes*

Teknik yang digunakan untuk mengubah arah perahu secara halus dan terkontrol dengan gerakan berbentuk huruf "C." Teknik ini biasanya digunakan untuk berbelok atau mengarahkan perahu ke sisi tertentu di sungai, terutama saat menghadapi arus yang kuat atau saat menghindari rintangan.

Gambar 16. Dayung C *Strokes*



Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

C. Latihan pada Olahraga Arung Jeram

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dengan peningkatan intensitas latihan seiring berjalannya waktu. Budiwanto (2014, p. 16) mengemukakan bahwa Latihan merupakan rangkaian aktivitas olahraga yang dilaksanakan berdasarkan program yang telah disusun dengan terstruktur dan terencana, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan atlet guna mencapai performa terbaik, khususnya sebagai persiapan menghadapi kompetisi. Hidayat (2014, p. 1) juga mengemukakan Latihan merupakan segala usaha yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan sebagai persiapan menghadapi suatu pertandingan olahraga. Berdasarkan sudut pandang Harsono (2017, p. 49) "Tujuan utama latihan adalah untuk mendukung atlet dalam mengembangkan keterampilan dan mencapai prestasi terbaiknya". Maka latihan dalam olahraga arung jeram sangat penting untuk mempersiapkan atlet

dalam menghadapi tantangan yang ada di lapangan, seperti arus deras, rintangan alam, dan berbagai kondisi yang memerlukan keterampilan tinggi dalam pengendalian perahu. Latihan yang efektif tidak hanya mencakup teknik mendayung, tetapi juga aspek fisik, mental, dan taktis. Untuk mencapainya, atlet perlu memperhatikan dan melatih empat aspek utama latihan dengan baik, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam proses latihan, penting untuk menerapkan prinsip pelaksanaan yang bertujuan agar latihan yang dilakukan setiap hari memberikan manfaat. Program latihan yang efektif harus mempertimbangkan beberapa elemen penting, seperti frekuensi, intensitas, durasi, dan set dalam setiap sesi latihan.

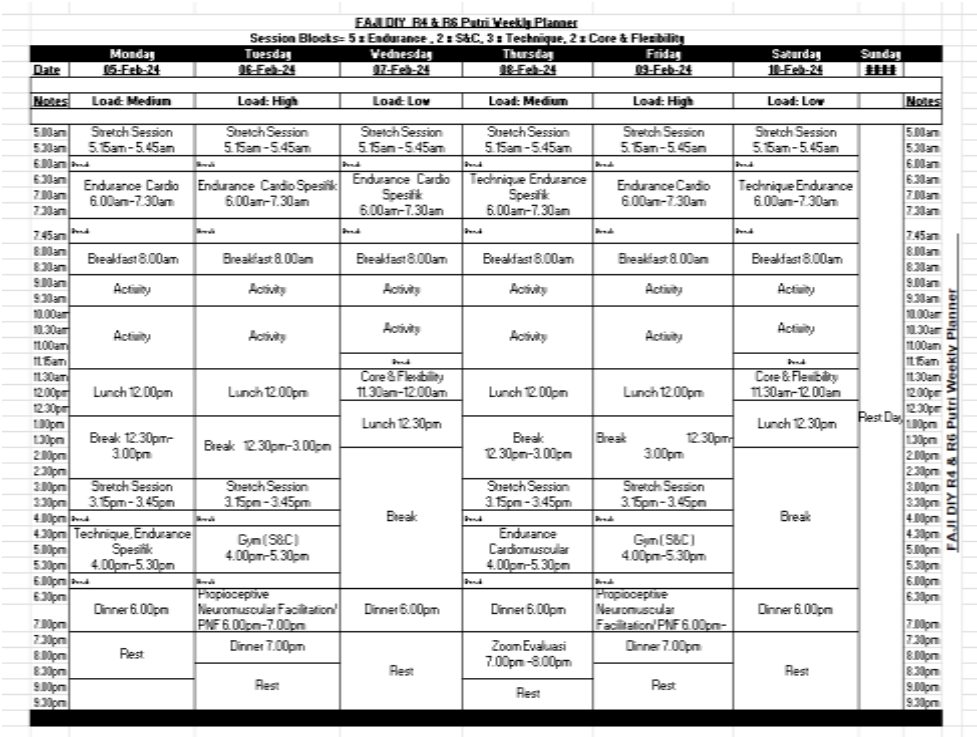
Dalam PON XXI/2024 olahraga arung Jeram, tim FAJI Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) melaksanakan pembinaan (Puslatda) yang terlaksana kurang lebih 9 bulan dari Januari hingga September untuk mempersipakan diri menghadapi pekan olahraga tersebut. Perencanaan program latihan untuk cabor arung jeram pada dasarnya mirip dengan cabor lainnya, yang mencakup fase persiapan dan fase kompetisi.

Fase persiapan adalah tahap awal dalam program latihan yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet secara fisik dan mental sebelum menghadapi kompetisi. Fase ini biasanya dibagi menjadi dua bagian, yaitu persiapan umum yang fokus pada peningkatan kondisi fisik dasar, dan persiapan khusus yang lebih terfokus pada latihan teknik dan taktik yang spesifik untuk cabor yang akan dijalani. Secara keseluruhan, kedua fase ini saling melengkapi dan

bertujuan untuk mempersiapkan atlet secara menyeluruh, baik dari segi fisik maupun keterampilan, sebelum memasuki fase kompetisi.

Pada bulan Januari atlet melaksanakan latihan secara mandiri tetapi tetap dalam pengawasan pelatih, kemudian diadakan pemusatan latihan Pemusatan latihan untuk persiapan umum terlaksana di Sungai Berbah, Sleman, Yogyakarta dengan melakukan *training camp (TC)* di Gedongkuning, Kotagede Yogyakarta yang dimulai dari bulan Februari hingga Mei. Berikut jadwal latihan persiapan umum secara mikro pada bulan Februari.

Gambar 17. Jadwal Latihan Persiapan Umum



FAJI DIY R4 & R6 Putri Weekly Planner

Session Blocks= 5 x Endurance , 2 x S&C, 3 x Technique, 2 x Core & Flexibility

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
Date	05-Feb-24	06-Feb-24	07-Feb-24	08-Feb-24	09-Feb-24	10-Feb-24	####	
Notes	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Medium	Load: High	Load: Low		Notes
5.00am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Rest Day	5.00am
5.30am								5.30am
6.00am	Break	Break	Break	Break	Break	Break		6.00am
6.30am	Endurance Cardio 6.00am-7.30am	Endurance Cardio Spesifik 6.00am-7.30am	Endurance Cardio Spesifik 6.00am-7.30am	Technique Endurance Spesifik 6.00am-7.30am	Endurance Cardio 6.00am-7.30am	Technique Endurance 6.00am-7.30am		6.30am
7.00am								7.00am
7.30am								7.30am
7.45am	Break	Break	Break	Break	Break	Break		7.45am
8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am		8.00am
8.30am								8.30am
9.00am	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity		9.00am
9.30am								9.30am
10.00am	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity		10.00am
10.30am								10.30am
11.00am								11.00am
11.15am			Break			Break		11.15am
11.30am	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Core & Flexibility 11.30am-12.00am	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Core & Flexibility 11.30am-12.00am		11.30am
12.00pm								12.00pm
12.30pm			Lunch 12.30pm			Lunch 12.30pm		12.30pm
1.00pm	Break 12.30pm-3.00pm	Break 12.30pm-3.00pm		Break 12.30pm-3.00pm	Break 12.30pm-3.00pm			1.00pm
1.30pm								1.30pm
2.00pm								2.00pm
2.30pm								2.30pm
3.00pm	Stretch Session 3.15pm - 3.45pm	Stretch Session 3.15pm - 3.45pm	Break	Stretch Session 3.15pm - 3.45pm	Stretch Session 3.15pm - 3.45pm	Break		3.00pm
3.30pm								3.30pm
4.00pm	Break	Break		Break	Break			4.00pm
4.30pm	Technique, Endurance Spesifik 4.00pm-5.30pm	Gym (S&C) 4.00pm-5.30pm		Endurance Cardiomuscular 4.00pm-5.30pm	Gym (S&C) 4.00pm-5.30pm			4.30pm
5.00pm								5.00pm
5.30pm								5.30pm
6.00pm	Break	Break		Break	Break			6.00pm
6.30pm	Dinner 6.00pm	Propioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6.00pm-7.00pm	Dinner 6.00pm	Dinner 6.00pm	Propioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6.00pm-	Dinner 6.00pm		6.30pm
7.00pm								7.00pm
7.30pm	Rest	Dinner 7.00pm	Rest	Zoom Evaluasi 7.00pm -8.00pm	Dinner 7.00pm	Rest		7.30pm
8.00pm								8.00pm
8.30pm		Rest			Rest			8.30pm
9.00pm				Rest				9.00pm
9.30pm								9.30pm

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

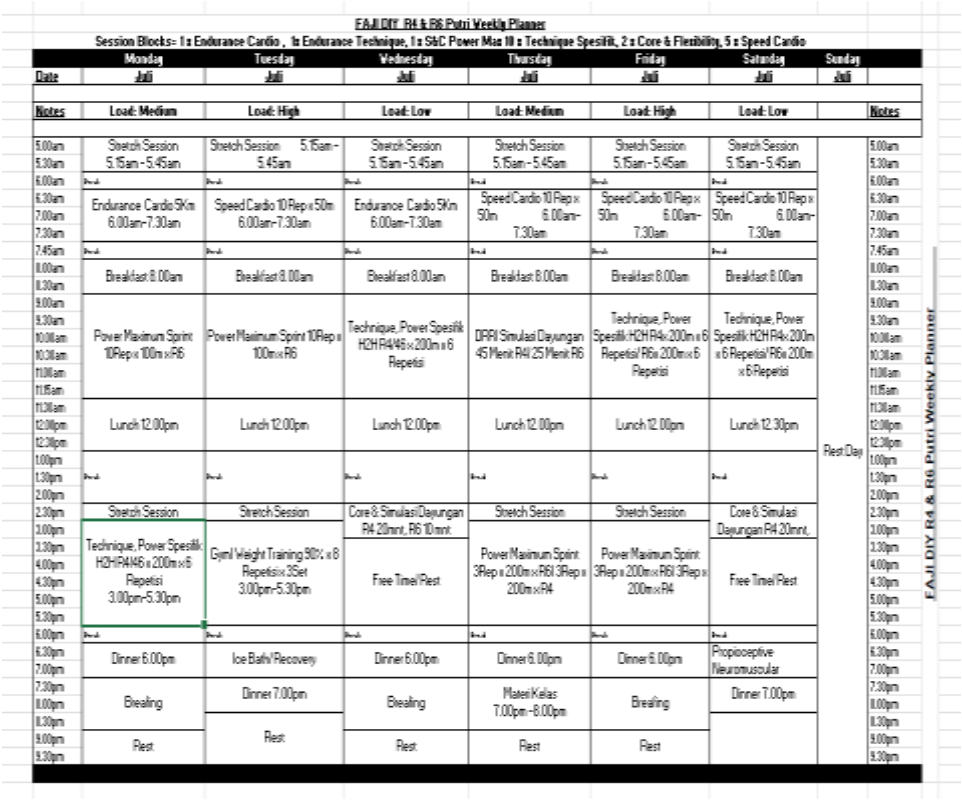
Pemusatan latihan untuk persiapan khusus diadakan di Sungai Progo pada bulan Mei hingga Juni, dengan kegiatan training camp di Gedung Samudra

Raksa, Kulonprogo. Latihan persiapan khusus lebih terfokus dibandingkan persiapan umum, dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan yang sudah dilatih pada fase sebelumnya. Sebagai contoh latihan yang sebelumnya bertujuan untuk membangun kekuatan otot secara umum, kini lebih difokuskan pada pengembangan otot-otot tertentu, seperti otot lengan.

Setelah menyelesaikan program latihan pada fase persiapan umum dan khusus, atlet akan memasuki fase kompetisi, namun terlebih dahulu melalui fase pra-kompetisi, yaitu tahap yang mendekati waktu pertandingan atau kejuaraan. Pada fase ini, latihan menjadi lebih terfokus dibandingkan dengan fase persiapan khusus. Fase pra-kompetisi sangat penting karena bertujuan untuk menyempurnakan latihan-latihan yang telah dilakukan sebelumnya. Beberapa hal yang dilatih dalam fase ini antara lain penetapan tujuan, peningkatan aktivitas dan akurasi teknik, manajemen stres, serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Sedangkan fase kompetisi adalah tahap dalam program latihan yang difokuskan pada persiapan atlet untuk menghadapi pertandingan atau kompetisi yang sesungguhnya. Pada fase ini, tujuan utama adalah untuk mengoptimalkan kinerja atlet dalam kondisi yang mirip dengan situasi kompetisi yang sebenarnya.

Pada bulan Juli hingga Agustus sudah memasuki pra kompetisi, tim putri arung jeram DIY mengikuti Kejurnas Arung Jeram 2024 yang terselenggara di Sungai Ciliwung, Jakarta Selatan sebagai tryout untuk mengetahui sejauh mana progress latihan yang sudah dilakukan dan sebagai bahan evaluasi. Berikut jadwal latihan pra kompetisi secara mikro pada bulan Juli.

Gambar 18. Jadwal Latihan Pra Kompetisi



FAJI DIY R4 & R6 Putri Weekly Planner

Session Blocks:- 1 x Endurance Cardio , 1x Endurance Technique, 1 x StrC Power Max 10 x Technique Spesifik, 2 x Core & Flexibility, 5 x Speed Cardio

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
Date	Juli	Juli	Juli	Juli	Juli	Juli	Juli	
Notes	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Medium	Load: High	Load: Low		Notes
5.00am 5.30am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Stretch Session 5.15am - 5.45am	Rest Day	5.00am 5.30am
6.00am	Break	Break	Break	Break	Break	Break		6.00am
6.30am 7.00am 7.30am	Endurance Cardio 5Km 6.00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m 6.00am-7.30am	Endurance Cardio 5Km 6.00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m 6.00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m 6.00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m 6.00am-7.30am		6.30am 7.00am 7.30am
7.45am	Break	Break	Break	Break	Break	Break		7.45am
8.00am 8.30am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am		8.00am 8.30am
9.00am 9.30am 10.00am 10.30am 11.00am 11.15am	Power Maximum Sprint 10Rep x 100m x R6	Power Maximum Sprint 10Rep x 100m x R6	Technique, Power Spesifik H2H R4/R6 x 200m x 6 Repetisi	DPRI Simulasi Dayungan 45 Menit R4/ 25 Menit R6	Technique, Power Spesifik H2H R4x 200m x 6 Repetisi/ R6x 200m x 6 Repetisi	Technique, Power Spesifik H2H R4x 200m x 6 Repetisi/ R6x 200m x 6 Repetisi		9.00am 9.30am 10.00am 10.30am 11.00am 11.15am
11.30am 12.00pm 12.30pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.30pm		11.30am 12.00pm 12.30pm
1.00pm 1.30pm	Break	Break	Break	Break	Break	Break		1.00pm 1.30pm
2.00pm 2.30pm 3.00pm 3.30pm 4.00pm 4.30pm 5.00pm 5.30pm	Stretch Session Technique, Power Spesifik H2H R4/R6 x 200m x 6 Repetisi 3.00pm-5.30pm	Stretch Session Gym/ Weight Training 50% x 8 Repetisi x 3Set 3.00pm-5.30pm	Core & Simulasi Dayungan R4 20mnt, R6 10mnt Free Time/Rest	Stretch Session Power Maximum Sprint 3Rep x 200m x R6/ 3Rep x 200m x R4	Stretch Session Power Maximum Sprint 3Rep x 200m x R6/ 3Rep x 200m x R4	Core & Simulasi Dayungan R4 20mnt, Free Time/Rest		2.00pm 2.30pm 3.00pm 3.30pm 4.00pm 4.30pm 5.00pm 5.30pm
6.00pm	Break	Break	Break	Break	Break	Break		6.00pm
6.30pm 7.00pm	Dinner 6.00pm	Ice Bath/Recovery	Dinner 6.00pm	Dinner 6.00pm	Dinner 6.00pm	Propioceptive Neuromuscular		6.30pm 7.00pm
7.30pm 8.00pm 8.30pm	Breaking	Dinner 7.00pm	Breaking	Materi Kelas 7.00pm - 8.00pm	Breaking	Dinner 7.00pm		7.30pm 8.00pm 8.30pm
9.00pm 9.30pm	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest			9.00pm 9.30pm

FAJI DIY R4 & R6 Putri Weekly Planner

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Berbagai jenis latihan telah direncanakan dalam sebuah program dan dijalankan dengan sebaik-baiknya. Program tersebut meliputi latihan utama, yaitu latihan di air, serta latihan penunjang seperti latihan fisik yang mencakup lari, latihan beban, latihan simulasi, latihan mental, dan lainnya. Berikut ini adalah hasil tes beban 1 RM tim putri nomor R4 & R6 Faji DIY yang dapat digunakan sebagai acuan dalam latihan.

Gambar 19. Hasil Test Beban 1 RM Team Putri Nomor R4 & R6 Faji DIY

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
1	Dina	R4 & R6/P	Bench Press	40	1	100	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
			Squat	48	1	100	48	45,6	43,2	40,8	38,4	36	33,6	31,2	28,8	26,4	24	21,6	19,2	16,8	14,4
			Ranchow Abdomen	75	1	100	75	71,25	67,5	63,75	60	56,25	52,5	48,75	45	41,25	37,5	33,75	30	26,25	22,5
			Arm Curl	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pushdown	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pull Row	65	1	100	65	61,75	58,5	55,25	52	48,75	45,5	42,25	39	35,75	32,5	29,25	26	22,75	19,5
			Shoulder Press	28	1	100	28	26,6	25,2	23,8	22,4	21	19,6	18,2	16,8	15,4	14	12,6	11,2	9,8	8,4
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	15	1	100	15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
2	Hasna	R4 & R6/P	Bench Press	35	1	100	35	33,25	31,5	29,75	28	26,25	24,5	22,75	21	19,25	17,5	15,75	14	12,25	10,5
			Squat	60	1	100	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18
			Ranchow Abdomen	50	1	100	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
			Arm Curl	15	1	100	15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5
			Triceps Pushdown	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pull Row	55	1	100	55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5	24,75	22	19,25	16,5
			Shoulder Press	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	15	1	100	15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
3	Manto	R4 & R6/P	Bench Press	53	1	100	53	50,35	47,7	45,05	42,4	39,75	37,1	34,45	31,8	29,15	26,5	23,85	21,2	18,55	15,9
			Squat	68	1	100	68	64,6	61,2	57,8	54,4	51	47,6	44,2	40,8	37,4	34	30,6	27,2	23,8	20,4
			Ranchow Abdomen	50	1	100	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
			Arm Curl	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Triceps Pushdown	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pull Row	60	1	100	60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18
			Shoulder Press	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	20	1	100	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
4	Rohana	R4 & R6/P	Bench Press	45	1	100	45	42,75	40,5	38,25	36	33,75	31,5	29,25	27	24,75	22,5	20,25	18	15,75	13,5
			Squat	65	1	100	65	61,75	58,5	55,25	52	48,75	45,5	42,25	39	35,75	32,5	29,25	26	22,75	19,5
			Ranchow Abdomen	55	1	100	55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5	24,75	22	19,25	16,5
			Arm Curl	18	1	100	18	17,1	16,2	15,3	14,4	13,5	12,6	11,7	10,8	9,9	9	8,1	7,2	6,3	5,4
			Triceps Pushdown	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pull Row	55	1	100	55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5	24,75	22	19,25	16,5
			Shoulder Press	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	20	1	100	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
5	Eno	R4 & R6/P	Bench Press	35	1	100	35	33,25	31,5	29,75	28	26,25	24,5	22,75	21	19,25	17,5	15,75	14	12,25	10,5
			Squat	63	1	100	63	59,85	56,7	53,55	50,4	47,25	44,1	40,95	37,8	34,65	31,5	28,35	25,2	22,05	18,9
			Ranchow Abdomen	55	1	100	55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5	24,75	22	19,25	16,5
			Arm Curl	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Triceps Pushdown	30	1	100	30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
			Triceps Pull Row	50	1	100	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
			Shoulder Press	23	1	100	23	21,85	20,7	19,55	18,4	17,25	16,1	14,95	13,8	12,65	11,5	10,35	9,2	8,05	6,9
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	20	1	100	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

NO	NAMA	NOMOR	BENTUK TES	KG	FM	%	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
6	Yunita	R4 & R6/P	Bench Press	35	1	100	35	33,25	31,5	29,75	28	26,25	24,5	22,75	21	19,25	17,5	15,75	14	12,25	10,5
			Squat	58	1	100	58	55,1	52,2	49,3	46,4	43,5	40,6	37,7	34,8	31,9	29	26,1	23,2	20,3	17,4
			Ranchow Abdomen	45	1	100	45	42,75	40,5	38,25	36	33,75	31,5	29,25	27	24,75	22,5	20,25	18	15,75	13,5
			Arm Curl	15	1	100	15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5
			Triceps Pushdown	25	1	100	25	23,75	22,5	21,25	20	18,75	17,5	16,25	15	13,75	12,5	11,25	10	8,75	7,5
			Triceps Pull Row	50	1	100	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
			Shoulder Press	20	1	100	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
			Twist	10	1	100	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
			Sit Up	15	1	100	15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5

Sumber: FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

C. Peran Latihan Penunjang terhadap Prestasi Cabor Arung Jeram

Olahraga arung jeram membutuhkan koordinasi antara power dayungan dan pemilihan jalur yang tepat, sehingga latihan air atau latihan langsung terjun disungai menjadi latihan utama pada olahraga arung Jeram. Latihan utama dalam olahraga arung jeram berfokus pada penguasaan teknik mengendalikan perahu di perairan deras, serta keterampilan tim yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada di sungai. Latihan utama ini melibatkan aspek teknis dan taktis yang langsung terkait dengan kompetisi. Beberapa latihan utama dalam arung Jeram antara lain Latihan Teknik Pengendalian Perahu, Latihan Penguasaan Arus Deras, Latihan Posisi Tubuh dan Kecepatan Reaksi, Latihan Penggunaan Alat Keamanan, Latihan Tim (T*eamwork*). Selain itu terdapat latihan penunjang, latihan penunjang adalah latihan tambahan yang dilakukan di luar latihan utama. Latihan penunjang dalam olahraga arung jeram sangat penting untuk mendukung keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi terbaik, terutama dalam menghadapi tantangan alam dan kondisi kompetisi yang intens. Latihan penunjang mencakup berbagai jenis latihan yang tidak langsung berkaitan dengan teknik mendayung di air, namun memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan performa atlet. Beberapa bentuk latihan penunjang meliputi latihan fisik, mental, simulasi, serta latihan untuk meningkatkan ketahanan dan kebugaran tubuh. Latihan ini bertujuan untuk mendukung kinerja utama saat berkompetisi di arena arung jeram.

Peran latihan penunjang fisik atlet arung jeram menjelang pertandingan PON XXI/2024 di Kutacane, Aceh Tenggara dilakukan sesuai dengan program

latihan dan metode pelatihan. Latihan penunjang sebelum pertandingan PON XXI/2024 melibatkan berbagai jenis latihan, di antaranya:

1. Lari

Lari adalah salah satu jenis latihan fisik yang sangat penting dan dibutuhkan dalam hampir semua cabang olahraga. Dalam olahraga arung jeram, latihan lari yang dilakukan mencakup latihan daya tahan kardio (*endurance cardio*) dan lari *sprint*. Latihan kardiovaskular bertujuan untuk meningkatkan ketahanan jantung serta sistem peredaran darah secara keseluruhan. Latihan ini fokus pada peningkatan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Pada program yang sudah disusun, atlet arung Jeram melaksanakan latihan lari sejauh 5 km atau lari selama 30 menit tanpa berhenti. Sementara itu, *sprint* adalah jenis latihan lari yang mengharuskan atlet untuk berlari dengan usaha maksimal dalam waktu singkat, dengan kecepatan yang sangat tinggi. *Sprint* biasanya dilakukan dalam jarak pendek, seperti 60meter, 100meter, 200meter, atau 400meter. Fokus utama dari *sprint* adalah kecepatan, kekuatan, dan ledakan energi, bukan ketahanan jangka panjang seperti pada lari jarak jauh. Dari jenis-jenis latihan tersebut memiliki manfaat sendiri-sendiri, sehingga latihan tersebut berperan sebagai latihan penujang pada olahraga arung Jeram.

Gambar 20. Lari

2. Latihan beban

Dalam olahraga arung jeram, selain latihan fisik penunjang seperti lari, juga terdapat kegiatan lain berupa latihan kekuatan otot (beban). Latihan beban yaitu jenis latihan fisik yang berfokus pada penggunaan beban eksternal (seperti *dumbbell, barbell*, mesin beban, atau bahkan berat tubuh sendiri) untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, massa otot, dll. Latihan beban melibatkan pengulangan (repetisi) gerakan tertentu yang dilakukan dalam beberapa set untuk memberikan tantangan bagi otot.

Dalam olahraga arung jeram, latihan beban atau weight training memiliki peran penting untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki, serta daya tahan otot. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti latihan endurance dan power strength. Weight training endurance melibatkan penggunaan beban yang lebih ringan dengan repetisi yang banyak, sedangkan weight training power strength menggunakan beban lebih berat namun dengan repetisi yang lebih sedikit. Beberapa contoh weight training dalam olahraga arung jeram

antara lain Bench Press, Bench Pull, Shoulder Press, Squat, Sit Up, dan Twist.

Gambar 21. Latihan Beban

3. Latihan Teknik (Simulasi Dayungan)

Latihan Teknik (simulasi dayungan yaitu latihan yang dirancang untuk mensimulasikan gerakan atau teknik yang digunakan dalam olahraga arung jeram. Tujuan dari latihan simulasi ini adalah untuk melatih kekuatan, teknik, dan daya tahan tubuh, dengan fokus pada gerakan dayung yang akan digunakan di air, tetapi dilakukan di luar air. Latihan ini membantu memperbaiki teknik dan koordinasi gerakan yang benar dalam dayung. Latihan ini melibatkan gerakan seperti dayungan

yang dilakukan di darat, menggunakan alat bantu seperti aergo dayung atau batang dayung. Alat ini mensimulasikan gerakan di perahu tanpa berada di atas air. Pada olahraga arung jeram latihan simulasi dilakukan selama 15 mneit – 45 menit yang tujuannya untuk melatih daya tahan otot lengan, latihan 2 menit x 5-8 set untuk melatih kecepatan dayungan.

Gambar 22. Latihan Teknik (Simulasi Dayungan

4. Latihan Mental

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam kompetisi adalah kondisi mental. Menurut Sudarwati (2007), mental merupakan keadaan diri yang utuh, yang mencakup perpaduan antara respons emosional dan intelektual. Kondisi mental seorang atlet harus dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan pada tingkat optimal. Atlet perlu menjalani latihan mental untuk mempersiapkan diri menghadapi pertandingan.

Latihan mental untuk pertandingan adalah serangkaian latihan yang bertujuan untuk mempersiapkan psikologis atlet agar dapat

menghadapi tekanan, stres, dan tantangan selama kompetisi. Latihan ini penting dilakukan, dengan dukungan sikap positif dari lingkungan serta kebiasaan selama latihan dan pertandingan. Latihan mental merupakan metode di mana seorang atlet membayangkan atau memvisualisasikan penampilannya dalam suatu tugas tanpa melakukan latihan fisik secara langsung. Contohnya, sebelum latihan, atlet akan melakukan visualisasi atau membayangkan bagaimana cara mereka mengatasi situasi kompetisi, sehingga mereka dapat dengan mudah beradaptasi selama latihan berlangsung.

Persiapan yang matang sangat penting bagi atlet arung jeram untuk meraih hasil terbaik dalam kompetisi. Untuk mencapai prestasi optimal, dibutuhkan perpaduan antara kemampuan fisik, teknik, dan mental. Ketiga elemen ini saling terkait, karena meskipun fisik dan teknik yang baik sangat penting, keduanya tidak akan memberikan hasil maksimal tanpa adanya dukungan mental yang kuat dalam menghadapi latihan dan pertandingan. Seringkali, meskipun atlet memiliki kondisi fisik dan teknik yang prima, mereka tetap bisa mengalami penurunan mental saat bertanding. Oleh karena itu, latihan mental menjadi aspek yang sangat penting dalam persiapan menuju pertandingan.

Latihan mental dalam arung jeram sangat penting agar atlet dapat menghadapi latihan yang berat dan pertandingan dengan lancar. Menjaga kondisi mental yang baik dan stabil bukanlah hal yang mudah, perlu persiapan mental yang matang untuk dapat menghadapi lawan.

Dalam pertandingan, atlet dihadapkan dengan tantangan seperti memilih jalur yang tepat, melewati jeram, dan berhadapan dengan lawan. Karena itu, sangat penting bagi atlet untuk tetap menjaga ketenangan mental, meskipun mereka menghadapi lawan yang lebih kuat atau lebih lemah dibandingkan dengan kemampuan mereka.

Mental seorang atlet perlu dilatih dengan pendekatan yang sama seperti latihan fisik mereka. Oleh karena itu, kondisi mental harus terus dipelihara dan dilatih selama pertandingan, karena mental yang baik dapat mempengaruhi fisik dan teknik atlet. Sebagai contoh, saat atlet arung jeram bertanding, mereka bisa merasa bingung, kesulitan, atau kurang percaya diri saat memilih jalur, terutama setelah melihat lawan yang unggul. Begitu juga, saat melakukan pemanasan, atlet mungkin terlihat gugup. Namun, jika mental atlet sudah siap, mereka akan tampil lebih tenang, rileks, senang, dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sekitar.

Salah satu metode yang digunakan melatih mental atlet arung jeram adalah dengan melakukan simulasi latihan yang menyerupai kondisi pertandingan, lengkap dengan peraturan dan suasana yang sama persis seperti saat kompetisi. Hal ini membantu atlet untuk beradaptasi dengan lebih mudah dan mempersiapkan diri menghadapi perlombaan yang sebenarnya. Latihan tersebut diharapkan mampu memberikan pandangan ketika bertanding yang tentunya melatih mental.

BAB IV
PENUTUP

A. Kesimpulan

Program latihan adalah serangkaian kegiatan yang disusun secara terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan untuk mencapai suatu pencapaian atau prestasi. Sementara itu, arung jeram adalah salah satu cabor yang memerlukan koordinasi antara kekuatan dayungan dan pemilihan jalur yang akurat. Oleh karena itu, latihan dayungan di sungai atau latihan air menjadi program latihan utama, di samping latihan fisik sebagai latihan penunjang. Peran program latihan penunjang dalam meraih prestasi olahraga merupakan elemen yang sangat penting dan tidak terpisahkan dari program utama. Dengan adanya program latihan penunjang yang efektif, atlet akan lebih mudah mencapai tujuannya, yaitu meraih juara atau prestasi. Melalui pembinaan yang tepat dan pengembangan yang terencana, serta kerja sama yang kuat antara pelatih dan atlet, akan tercipta atlet-atlet yang sukses dan berkualitas. Latihan penunjang bertujuan untuk meningkatkan potensi fungsional atlet, memperkuat kebugaran tubuh, serta mengurangi risiko cedera. latihan penunjang cabor arung jeram mencakup beberapa aspek, antara lain kondisi fisik (lari), Latihan kekuatan otot (beban), latihan simulasi dayungan, dan latihan mental.

Keberhasilan dalam olahraga arung jeram tidak hanya bergantung pada fisik dan teknik, tetapi juga pada kesiapan mental. Program latihan yang terencana dan sistematis sangat penting untuk mencapai performa maksimal dan mempersiapkan atlet dalam menghadapi tantangan pertandingan. Program latihan yang diterapkan telah berdampak pada prestasi kontingen DIY dalam

cabang olahraga arung jeram di Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Tahun 2024 di Aceh-Sumatra Utara, yang berlangsung dari tanggal 9 hingga 20 September 2024, yang diadakan di Sungai Mamas dan Sungai Alas. Dari empat nomor yang diikuti, Daerah Istimewa Yogyakarta berhasil membawa pulang medali emas pada nomor *sprint* R6 putri dan medali perak pada nomor *head to head* R6 putri. Pencapaian ini sangat memuaskan karena sesuai dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya.

B. Saran

1. Pelatih dan Pengurus

   Pelatih perlu memperhatikan kondisi, potensi, dan kemampuan atlet dalam merancang program latihan agar dapat diimplementasikan dengan efektif. Evaluasi menyeluruh terhadap kinerja atlet, pengembangan lebih lanjut dalam teknik dan taktik perlombaan, serta penyediaan fasilitas latihan yang memadai adalah faktor penting yang dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan performa atlet.

2. Atlet

   Untuk meraih prestasi yang tinggi, setiap atlet perlu mengikuti serangkaian program latihan yang telah dirancang oleh pelatih. Atlet harus melaksanakan baik latihan utama maupun latihan penunjang dengan tekad yang kuat. Persiapan yang matang dan strategi yang terencana dengan baik akan meningkatkan rasa percaya diri atlet dan kemampuan bersaing di level nasional.

DAFTAR PUSTAKA

Budiwanto, S. (2014). Metodologi Penelitian: Penerapannya dalam Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.

Darsono. (2008). Olahraga Alam. Parca.

FAJI. (2024). Peraturan Kompetisi Arung Jeram Federasi Arung Jeram Indonesia.

Jafaruddin, J., Sumarjo, S., & Ataillah, A. (2024). Pengukuran Tingkat Kekuatan Atlet Arung Jeram Faji di Kabupaten Pidie Tahun 2022.

Luwi, A. (2024, September Senin). *Retrieved from* Tribun Gayo: https://gayo.tribunnews.com/2024/09/09/pon-xxi-aceh-sumut-2024-ini-jadwal-dan-lokasi-pertandingan-arung-jeram-di-aceh-tenggara.

Ma'ruf, Achad Imam. (2020). peran Latihan Fisik terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan di Pomnas XVI 2019 di Jakarta. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Puspitaningtyas, Dyah. (2022). Peran Latihan Penunjang Prestasi Panjat Tebing dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2019. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Wrahatnala, Joshua Yoga. (2020). Faktor Penunjang Prestasi dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) Tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

(2024, Oktober). *Retrieved from* FAJI: https://faji.org/olahraga.php?content=laporan_pon

(2024, Septemebr Rabu). *Retrieved from Redaksi* Bara News : https://baranewsaceh.co/diy-beri-kejutan-dalam-arung-jeram-pon-xxi/

(2024, September Selasa). *Retrieved from* Humas Jogya: https://www.instagram.com/p/DABUpXvv0QM/?igsh=MWlkaXoxMndjMzI1YQ==

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Keberangkatan

Lampiran 2. Dokumentasi Pembukaan

Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan

Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan

DARI JABAR DI SEMIFINAL

s Tambah Satu Perunggu

final, DIY menurunkan Muhammad Fajar Amarta di tunggal putra. Ia dipaksa menyerah dari atlet tunggal putra Jawa Barat, Tre Julianti dengan skor 0-4. Lalu di nomor ganda putra, DIY memainkan Fadhil Imran dan Ady Putra Wibowo.

Sempat bermain apik di set pertama dan menang, konsistensi pasangan Fadhil/Ady tak terjaga hingga akhirnya pertandingan dimenangkan pasangan Jawa Barat, Sanger/ Andre Wisnu dengan skor 1-3. DIY pun harus puas dengan perunggu.

Dengan tambahan satu perunggu, DIY total mendapatkan satu perak dan dua perunggu dari Soft Tenis. Medali perak disumbang Muhammad Fajar Amarta dari nomor Tunggal Putra sedang satu perunggu lainnya disumbang Hanifah Rahmu Satiyu dari Tunggal Putri.

Pelatih Soft Tenis DIY Fuadi Raja Baja, usai lagi semifinal mengatakan dari awal, target di nomor Beregu Putra adalah medali perunggu. Hal ini mengingat, lawan yang dihadapi memang cukup berat.

"Semifinal ketemu Jawa Barat, secara kualitas memang kami masih di bawah Jawa Barat, tapi permainan nggak kalah jauh. Kami bersyukur dengan hasil ini," ungkap Baja. (Yud)-d

KR-Andri Yudiansyah

semifinal beregu.

DAPAT EMAS DI SPRINT R6 PUTRI

Arung Jeram DIY 'Pecah Telur'

ACEH TENGGARA (KR)- Penantian panjang Tim Arung Jeram DIY untuk mendapatkan medali emas di Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh - Sumatera Utara 2024 akhirnya terpenuhi. Selasa (17/9) kemarin, DIY pecah telur menyabet medali emas.

Dalam perkembaan yang berlangsung di Sungai Mumas, Aceh Tenggara, Provinsi Aceh, Kontingen DIY menyabet medali emas dari Nomor Sprint R6 Putri. Dengan begitu, Arung Jeram sejauh ini telah menyumbangkan 1 emas dan 1 perak.

Bermaterikan enam orang atlet putri Ifita Marfuah Sufiatun, Rohana, Fathiyah Hasna, Sri Imanda Rahmani Kartika, Eno Farida Putri dan Vania Eka Putri, mereka mencatatkan waktu terbaik yakni 1 menit 14,55 detik di posisi pertama.

Unggul dari kontingen Jawa Tengah dengan catatan waktu 1 menit 16,28 detik yang menempati posisi kedua, atau medali perak. Sedangkan medali perunggu disabet oleh kontingen Sumatera Utara dengan waktu tempuh 1 menit, 16,85 detik.

Ketua Umum KONI DIY Prof Djoko Pekik Irianto mengaku gembira dengan tambahan emas dari Arung Jeram Sprint R6 Putri. Ini menjadi sebuah kebanggaan karena sebelumnya arung jeram bukan termasuk yang diperhitungkan untuk meraih medali emas.

"Kami merasa gembira dapat tambahan emas dari arung jeram dan ini menjadi bagian dari kebanggaan kita. Arung jeram ini sebetulnya masuk nomor yang tidak kita perhitungkan kemarin untuk bisa mendapatkan medali emas," kata Djoko Pekik Irianto.

Meski tak diperhitungkan, tambahnya, berkat kerja keras yang ternyata luar biasa bisa menghasilkan medali emas. Hal ini diharapkan dapat memacu cabang olahraga lainnya untuk menyusul arung jeram meraih medali emas.

"Tentu kita berharap bisa memotivasi cabang lain yang masih akan bertanding untuk bisa menyusul arung jeram ini mendapatkan medali emas. Apresiasi, selamat untuk arung jeram terima kasih atas perjuangannya Pengda FAJI dan seluruh jajaran tim," sambung Djoko Pekik Irianto. (Yud)-d

KR-Istagfar FAJI DIY

Tim R6 Putri Arung Jeram DIY.

Lampiran 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan

PON XXI
PEKAN OLAHRAGA NASIONAL
ACEH-SUMUT
2024

KONI

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
National Sports Committee of Indonesia

Memberikan Penghargaan Kepada
ROHANA | ATLET D.I YOGYAKARTA
Cabang Olahraga
ARUNG JERAM
Atas Prestasi Meraih Mendali
EMAS – SPRINT R6 PUTRI

PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI/2024 ACEH - SUMATERA UTARA
9 - 20 SEPTEMBER 2024

Banda Aceh, 20 September 2024
PJ GUBERNUR ACEH

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA PUSAT
KETUA UMUM

Letjen TNI (Purn) Marciano Norman

Dr. Safrizal ZA, M.Si

BERSATU KITA JUARA!

PON XXI
PEKAN OLAHRAGA NASIONAL
ACEH-SUMUT
2024

KONI

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA
National Sports Committee of Indonesia

Memberikan Penghargaan Kepada
ROHANA | ATLET D.I YOGYAKARTA
Cabang Olahraga
ARUNG JERAM
Atas Prestasi Meraih Mendali
PERAK – HEAD TO HEAD R6 PUTRI

PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI/2024 ACEH - SUMATERA UTARA
9 - 20 SEPTEMBER 2024

Banda Aceh, 20 September 2024
PJ GUBERNUR ACEH

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA PUSAT
KETUA UMUM

Letjen TNI (Purn) Marciano Norman

Dr. Safrizal ZA, M.Si

BERSATU KITA JUARA!

Lampiran 6. Surat Permohonan RPL

Hal : Permohonan *Rekognisi Pembelajaran Lampau* (RPL) **Tugas Akhir Skripsi**
Lampiran : 1 (Satu) bendel

Kepada Yth.
Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Rohana
NIM	: 21601241099
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Mengajukan permohonan untuk Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) pada mata kuliah Tugas Akhir Skripsi dengan menggunakan medali Emas pada PON XXI Tahun 2024 Aceh - Sumatra Utara Cabang Olahraga Arung Jeram pada kategori lomba *Sprint* R6 Putri. Sebagai pertimbangan saya lampirkan laporan kegiatan. Atas perhatianya dan terkabulnya permohonan ini, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 9 Desember 2024
Hormat saya,

Rohana
NIM 21601241099

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	Kepala Departemen POR
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or.	Prof. Dr. Drs. Ngatman M.Pd.
NIP. 197702182008011002	NIP. 196706051994031001

Tembusan:
Bapak Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Negeri Yogyakarta