

**LAPORAN KEGIATAN
PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI ACEH-SUMUT
TAHUN 2024 CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM**

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:

Sri Imanda Rahmani Kartika
21604221038

**PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

LAPORAN KEGIATAN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI ACEH-SUMUT TAHUN 2024 CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM

Sri Imanda Rahmani Kartika
21604221038

ABSTRAK

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI 2024 menjadi ajang penting bagi para atlet dari berbagai daerah di Indonesia untuk berkompetisi, termasuk dalam cabang olahraga arung jeram. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung pembinaan atlet nasional, mempromosikan olahraga arung jeram, serta memperkuat semangat sportivitas dan persatuan antarprovinsi.

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) turut ambil bagian dalam kompetisi ini dengan mengirimkan tim arung jeram andalan mereka. Laporan ini membahas partisipasi DIY dalam cabang arung jeram PON XXI, meliputi persiapan tim, strategi yang diterapkan, serta hasil pertandingan. Cabang Olahraga Arung Jeram merupakan salah satu cabang olahraga yang akan dipertandingkan pada tanggal 12 hingga 19 September 2024 di Sungai Mamas dan di Sungai Alas Kab. Aceh Tenggara dengan 16 nomor perlombaan yang merebutkan 48 medali Kontingen DIY berpartisipasi dalam dua kategori lomba yaitu R6 Putri (*sprint*, *head to head* (H2H)) dan R4 putri (*Head to head* (H2H) dan *down river race* (DRR)).

Berdasarkan hasil perlombaan Kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta Meraih medali emas di nomor *sprint* R6 putri dan medali perak di nomor *head to head* R6 putri. Hal tersebut juga menjadi kebanggan DIY, karena cabor Arung Jeram tidak masuk nomor yang diperhitungkan untuk meraih medali emas.

Kata Kunci : *Pekan Olahraga Nasional, Arung Jeram, DIY*

ACTIVITY REPORT OF 21ST NATIONAL SPORTS WEEK (PON) ACEH-SUMUT IN 2024 IN THE CATEGORY OF RAFTING SPORT

Sri Imanda Rahmani Kartika
21604221038

ABSTRACT

The 21st National Sports Week (PON) in 2024 is a significant event for athletes from several regions in Indonesia to compete, notably in the discipline of rafting. This initiative seeks to enhance the growth of national athletes, advocate for rafting, and reinforce the ethos of sportsmanship and togetherness among provinces.

The Special Region of Yogyakarta Province (DIY) participated in this competition by dispatching their core rafting squad. This report examined DIY Province involvement in the rafting segment of 21st PON, encompassed team preparation, employed methods, and match outcomes. The rafting was contested from September 12 to 19, 2024, on Mamas River and Alas River in Southeast Aceh Regency, featuring 16 events vying for 48 medals. The DIY team competed in two categories: Women's R6 (sprint, head-to-head) and Women's R4 (head-to-head and downriver race).

The Yogyakarta Special Region Contingent secured a gold medal in the women's R6 sprint event and a silver medal in the women's R6 head-to-head event. This also serves as a point of pride for DIY Province, as the rafting sport is excluded from the tally used to determine gold medal victories.

Keywords: *National Sports Week, Rafting, DIY*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sri Imanda Rahmani Kartika
NIM : 21604221038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Laporan Kegiatan Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut Tahun 2024 pada Cabang Olahraga Arung Jeram

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

Yogyakarta, 30 Desember 2024



Sri Imanda Rahmani Kartika
NIM.21604221038

LEMBAR PENGESAHAN

Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Tugas Akhir
**LAPORAN KEGIATAN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI ACEH-
SUMUT TAHUN 2024 CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM**

Sri Imanda Rahmani Kartika
NIM 21604221038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani
Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 16 Februari 2025

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Okky Indera Pamungkas S.Pd., M.Or (Ketua Penguji/Pembimbing)		26-2-2025
Dr. Pasca Tri Kaloka S.Pd., M.Pd. (Sekretaris Penguji)		26-2-2025
Prof. Dr. Hari Yulianto S.Pd. M.Kes. (Penguji)		27-2-2025

Yogyakarta, 16 Februari 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan



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

NIP: 197702182008011002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis bisa menyelesaikan laporan kegiatan Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2024 Aceh- Sumatra Utara pada Cabang Olahraga Arung Jeram. Laporan ini berisi mulai dari analisis situasi, laporan persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan hasil capaian tim Arung Jeram pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2024 Aceh- Sumatra Utara yang terlaksana di Sungai Mamas dan di Sungai Alas, Kab. Aceh Tenggara. Tidak lupa penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu ketika tahapan persiapan, pelaksanaan, hingga penyelesaian laporan yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto M.Kes., AIFO. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk mengikuti kegiatan ini.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah berkenan ijin untuk mengikuti kegiatan ini
3. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto S.Pd., M.Kes. Koordinator Program Studi PJSD yang telah memberikan ijin untuk mengikuti kegiatan ini.
4. Bapak Dr. Okky Indera Pamungkas S.Pd., M.Or. Dosen Pembimbing yang telah berperan penting dalam menyelesaikan penyusunan laporan ini.
5. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan laporan ini.

Semoga segala bantuan, partisipasi serta doa yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis berharap laporan ini dapat diambil manfaat dan dapat menjadi inspirasi para pembaca.

Yogyakarta, 1 Oktober 2024
Mahasiswa Pengusul,



Sri Imanda Rahmani Kartika
NIM 21604221038

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Rencana atau Rancangan Kegiatan	5
BAB II	8
PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	8
A. Persiapan.....	8
B. Pelaksanaan Kegiatan	13
C. Analisis Hasil Pelaksanaan Kegiatan	23
D. Evaluasi Program Latihan dan Pertandingan.....	24
BAB III.....	25

PENUTUP	25
A. Kesimpulan	25
B. Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Perlombaan Arung Jeram di PON Aceh-Sumut 2024	2
Tabel 2. Medali yang Diperebutkan di PON Aceh-Sumut 2024 Cabor Arung jeram	2
Tabel 3. Daftar Altet, Pelatih, dan Official Kontingen Arung Jeram DIY	4
Tabel 4. Rancangan Kegiatan PON Aceh-Sumut 2024 Cabor Arung Jeram.....	5
Tabel 5. Peralatan yang digunakan untuk Arung jeram.....	12

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Daftar Peserta Arung Jeram PON XXI Aceh-Sumut.....	3
Gambar 2. Tes beban maksimal atlet putri DIY	8
Gambar 3. Jadwal Latihan Bulan Februari.....	9
Gambar 4. Jadwal Latihan Bulan Maret.....	9
Gambar 5. Jadwal Latihan Bulan April.....	10
Gambar 6. Jadwal Latihan Bulan Mei.....	10
Gambar 7. Jadwal Latihan Bulan Juni	11
Gambar 8. Jadwal Latihan Bulan Juli	11
Gambar 9. Jadwal Latihan Bulan Agustus	12
Gambar 10. Hasil <i>Seeding</i> R6 Putra & Putri.....	14
Gambar 11. Hasil <i>Seeding</i> R4 putra & putri	15
Gambar 12. Hasil <i>Down River Race</i> R6 Putri.....	15
Gambar 13. Hasil <i>Down River Race</i> R6 Putra	16
Gambar 14. Hasil <i>Down River Race</i> R4 Putra	16
Gambar 15. Hasil <i>Down River Race</i> R4 Putri.....	17
Gambar 16. Hasil <i>Head to Head</i> R4 Putra	17
Gambar 17. Hasil <i>Head to Head</i> R4 Putri.....	18
Gambar 18. Hasil <i>Head to Head</i> R6 Putri.....	18
Gambar 19. Hasil <i>Head to Head</i> R6 Putra	19
Gambar 20. Hasil <i>Sprint</i> R4 Putra & Putri.....	19
Gambar 21. Hasil <i>Sprint</i> R6 Putra.....	20
Gambar 22. Hasil <i>Sprint</i> R6 Putri	20
Gambar 23. Hasil <i>Slalom</i> R4 Putri	21
Gambar 24. Hasil <i>Slalom</i> R4 Putra	21
Gambar 25. Hasil <i>Slalom</i> R6 Putri	22
Gambar 26. Hasil <i>Slalom</i> R6 Putra	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumen Keberangkatan	28
Lampiran 2. Dokumen Pembukaan	29
Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan	30
Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan.....	31
Lampiran 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI tahun 2024 akan berlangsung di Aceh dan Sumatera Utara sebagai tuan rumah. Ajang olahraga ini, yang merupakan edisi ke-21, dijadwalkan dari tanggal 8 hingga 20 September 2024. Dalam PON XXI Aceh-Sumut 2024, terdapat 65 cabang olahraga yang dipertandingkan, dengan Aceh menjadi lokasi pelaksanaan 33 cabang olahraga, melibatkan sebanyak 6.287 atlet dan 3.158 official.

Perlombaan arung jeram adalah kompetisi yang menguji kecepatan, keterampilan, dan koordinasi tim dalam mengarungi sungai berarus deras menggunakan perahu karet. Setiap tim, yang biasanya terdiri dari 4 dan 6 orang. Kegiatan ini menggabungkan unsur petualangan dan keterampilan dalam menghadapi jeram-jeram di sungai, serta membutuhkan kerja sama tim untuk mengendalikan perahu agar tidak terbalik atau terseret arus harus bekerja sama untuk mengarahkan perahu melewati jeram-jeram, batu, dan rintangan yang disediakan oleh panitia lomba arung jeram seperti, gate dan pelampung besar yang harus dilewati oleh atlet arung jeram dengan tujuan mencapai garis finis secepat mungkin tanpa terbalik. Perlombaan ini juga menuntut kemampuan strategi dalam menghadapi kondisi sungai yang berubah-ubah, serta kekuatan fisik dan mental untuk menjaga stabilitas dan keselamatan di tengah derasnyanya arus. Cabang Olahraga Arung Jeram dipertandingkan pada tanggal 12 hingga 19 September 2024 di Sungai Mamas dan di Sungai Alas Kab. Aceh Tenggara dengan 16 nomor perlombaan yang merebutkan 48 medali.

Berikut kategori nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga arung jeram di PON XXI Aceh-Sumut 2024:

Tabel 1. Kategori Perlombaan Arung Jeram di PON Aceh-Sumut 2024

Kategori	Putra	Putri
R6	Down River Race (DRR)	Down River Race (DRR)
	Head to Head (H2H)	Head to Head (H2H)
	Slalom	Slalom
	Sprint	Sprint
R4	Down River Race (DRR)	Down River Race (DRR)
	Head to Head (H2H)	Head to Head (H2H)
	Slalom	Slalom
	Sprint	Sprint

Berikut rincian medali yang akan diperebutkan dalam PON XXI Tahun 2024 Aceh-Sumatra Utara cabang olahraga arung Jeram:

Tabel 2. Medali yang Diperebutkan di PON Aceh-Sumut 2024 Cabor Arung jeram

Medali	Medali Diperebutkan	Keping Medali
Emas	16	88
Perak	16	88
Perunggu	16	88
Jumlah	48	264

Peserta arung Jeram PON XXI/2024 Aceh-Sumatera Utara adalah kontingen yang lolos pada babak kualifikasi PON pada setiap zona berdasarkan rangking atau peringkat umum pada setiap kategori lomba. Setiap kontingen mempunyai peraturan untuk meloloskan atletnya pada PON dengan berdasarkan target juara di babak kualifikasi tersebut.

Kontingen DIY sendiri ditargetkan harus mendapatkan medali baik itu emas, perak, ataupun perunggu.

Hasil babak kualifikasi di zona II yang berlangsung di Sungai Citarik, Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat, membawa kabar baik bagi tim putri dari Kontingen DIY. Dengan terdiri dari 6 atlet, mereka berhasil lolos ke PON XXI/2024 di Aceh dan Sumatera Utara setelah memenuhi target yang ditetapkan, yaitu meraih dua medali: perak dan perunggu.

Berikut daftar Peserta Arung Jeram PON XXI/2024 Aceh-Sumatera Utara.

Gambar 1. Daftar Peserta Arung Jeram PON XXI Aceh-Sumut

DAFTAR PESERTA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI ACEH SUMUT 2024 CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM			VENUE : ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH		
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	SUMATERA BARAT	SUMBAR	3	SUMATERA 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	KALIMANTAN SELATAN	KALSEL	10	KALIMANTAN 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	SUMATERA BARAT	SUMBAR	3	SUMATERA 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	KALIMANTAN SELATAN	KALSEL	10	KALIMANTAN 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

Berdasarkan hasil *drawing* (Pengundian yang dilakukan oleh penyelenggara dengan tim peserta kompetisi untuk menentukan pembagian grub) yang dilakukan oleh PB FAJI, yang diatur dalam SK PB FAJI Nomor

1601/SK/PB-FAJI/I/2024 mengenai penetapan nomor lomba dan kuota atlet untuk cabang olahraga arung jeram di PON XXI/2024 Aceh-Sumatera Utara, kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta mendapatkan dua kategori lomba. Kategori R4 dengan 4 atlet akan bertanding di nomor *Down River Race* dan *Head to Head*, sedangkan kategori R6 dengan 6 atlet akan berlaga di nomor *Sprint* dan *Head to Head*.

Pada PON XXI Tahun 2024 Aceh-Sumatra Utara setiap daerah menurunkan atlet-atlet pilihan yang terbaik di daerahnya, sehingga persaingan pada perlombaan akan semakin ketat. Untuk mencapai prestasi serta target yang diinginkan terdapat berbagai faktor yang mempengaruhinya, salah satunya program latihan. Program latihan sendiri yaitu serangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Intensitas, frekuensi, dan kualitas Latihan sudah disesuaikan dengan nomor pertandingan. Pengalaman dan Mental atlet sangat diperlukan dalam tercapainya prestasi. Oleh karena itu Kontingen DIY memiliki peluang untuk berprestasi di cabang arung jeram di PON XXI/2024 Aceh-Sumatera Utara ketika dapat memaksimalkan persiapan, mengatasi tantangan, serta melatih mental bertanding. Berikut daftar altet, pelatih, dan official kontingen Arung Jeram DIY.

Tabel 3. Daftar Altet, Pelatih, dan Official Kontingen Arung Jeram DIY

NO	NAMA	POSISI
1.	Dita Marfu'ah Sufiatun	Atlet
2.	Fathiyah Hasna	Atlet
3.	Eno Farida Putri	Atlet
4.	Sri Imanda Rahmani Kartika	Atlet
5.	Rohana	Atlet
6.	Vania Eka Putri	Atlet

7.	Arif Widayat	Pelatih
8.	Candra Purna Setyaka	Pelatih
9.	Sidik Hutomo	Official
10	Abdul Munir Roi Alfatoni	Official

B. Rencana atau Rancangan Kegiatan

Tabel 4. Rancangan Kegiatan PON Aceh-Sumut 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
					<i>Workshop</i> Juri dan Wasit
					<i>Managers Meeting</i>
H-2	Selasa	10 Sept	08.00 – 10.00	S. Alas	<i>Seeding</i>
			10.30 – 12.30		<i>Official Training Run Group I</i>
			12.30 – 13.00		Istirahat
			13.00 – 15.00		<i>Official Training Run Group II</i>
H-1	Rabu	11 Sept	08.00 – 13.00 16.00 – 16.30	Kutacane	Upacara Pembukaan <i>Captains Meeting</i>
H1	Kamis	12 Sept	09.00 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor <i>Down River Race</i> (R6 Putri dan Putra)
H2	Jumat	13 Sept	09.00 – 14.00	S. Alas	Perlombaan Nomor <i>Down River Race</i> (R4 Putri dan Putra)

			13.30 – 14.30		Upacara Penghargaan Pemenang DRR
			15.00 – 15.30		<i>Captains Meeting</i>
H3	Sabtu	14 Sept	08.30 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor <i>Head to Head</i> (R4 Putri dan Putra)
H4	Minggu	15 Sept	08.30 – 12.30	S. Alas	Perlombaan Nomor <i>Head to Head</i> (R6 Putri dan Putra)
			13.30 – 14.30		Upacara Penghargaan Pemenang <i>Head to Head</i>
			15.00 – 15.30		<i>Captains Meeting</i>
H5	Senin	16 Sept	08.30 – 14.00	S. Mamas	<i>Official Training Run</i>
			14.30 – 15.30		Simulasi Juri dan Wasit
					<i>Captain Meeting</i>
H6	Selasa	17 Sept	08.30 – 12.30	S. Mamas	Perlombaan Nomor <i>Sprint</i> (R6 Putri, R6 Putra, R4 Putri, dan R4 Putra)
			13.00 – 14.00		Upacara Penghargaan Pemenang <i>Sprint</i>
			14.30 – 15.30		<i>Captain Meeting</i>
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 Penghargaan Pemenang Slalom dan penutupan
H9	Jumat	20 Sept			Pembersihan Area lomba/ <i>Venue</i> /Cadangan
H10	Sabtu	21 Sep			Pemulangan Tim dan Panitia

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Tahapan persiapan yang dilakukan Tim FAJI Daerah Istimewa Yogyakarta menuju PON XXI Tahun 2024 Aceh- Sumatra Utara dimulai dari Pemusatan latihan daerah (Puslatda) yang terlaksana kurang lebih 9 bulan dari Januari hingga September. Pada bulan Januari Latihan dilaksanakan secara mandiri tetapi tetap dalam pengawasan pelatih serta menyertakan bukti latihan kepada pelatih dalam latihan tersebut. kemudian diadakan pemusatan latihan yang dimulai pada bulan Februari hingga September. Berikut hasil test beban maksimal untuk menjadi acuan program latihan beban lainnya pada Team Putri Nomor R4 & R6 Faji DIY.

Gambar 2. Tes beban maksimal atlet putri DIY

No	Nama	No. Urut	Kategori	Kelas	Jenis Tes															
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Dha	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2	Hana	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
3	Hana	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
4	Mahana	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5	Dha	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
6	Nara	R4 & R6	D	Bebas/Pusat	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
				Bebas/Maksimal	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
				Bebas/Full/Bebas/Bebas/Bebas	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Latihan persiapan umum dilaksanakan pada bulan Februari hingga Mei dengan melakukan pemusatan latihan di Gedongkuning, Kotagede Yogyakarta dan berlatih di Sungai Berbah, Sleman, Yogyakarta. Berikut Jadwal Latihan secara mikro pada bulan Februari.

Gambar 3. Jadwal Latihan Bulan Februari

Day	Monday 23 Feb 24	Tuesday 24 Feb 24	Wednesday 25 Feb 24	Thursday 26 Feb 24	Friday 27 Feb 24	Saturday 28 Feb 24	Sunday 29 Feb 24
Load	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Rest
08:00am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	
09:00am	Endurance Cardio 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio Specifics 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio Specifics 8:00am - 9:30am	Technique Endurance Specifics 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio 8:00am - 9:30am	Technique Endurance 8:00am - 9:30am	
10:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	
11:00am	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	
12:00pm	Technique Endurance Specifics	Power Maximum Sprint 10x	DRM simulasi dayungan 30 menit	Technique Power Specifics 10x 10x	Power Maximum Sprint 10x	Simulasi dayungan 20 menit	
13:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Core & Flexibility 11:30am - 12:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Core & Flexibility 11:30am - 12:00pm	Rest Day
14:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Lunch 12:30pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Lunch 12:30pm	
15:00pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Break	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Break	
16:00pm	Technique Endurance Specifics 4:00pm - 5:30pm	Gym (5°C) 4:00pm - 5:30pm		Endurance Cardiomuscular 4:00pm - 5:30pm	Gym (5°C) 4:00pm - 5:30pm		
17:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	
18:00pm	Rest	Dinner 7:00pm	Rest	Open Exercise 7:00pm - 8:00pm	Dinner 7:00pm	Rest	

Gambar 4. Jadwal Latihan Bulan Maret

Day	Monday 25 Mar 24	Tuesday 26 Mar 24	Wednesday 27 Mar 24	Thursday 28 Mar 24	Friday 29 Mar 24	Saturday 30 Mar 24	Sunday 31 Mar 24
Load	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Rest
08:00am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	Stretch Session 8:15am - 9:45am	
09:00am	Endurance Cardio 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio Specifics 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio Specifics 8:00am - 9:30am	Technique Endurance Specifics 8:00am - 9:30am	Endurance Cardio 8:00am - 9:30am	Technique Endurance 8:00am - 9:30am	
10:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	Breakfast 8:00am	
11:00am	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	
12:00pm	Technique Endurance Specifics	Power Maximum Sprint 10x	DRM simulasi dayungan 30 menit	Technique Power Specifics 10x 10x	Power Maximum Sprint 10x	Simulasi dayungan 20 menit	
13:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Core & Flexibility 11:30am - 12:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Core & Flexibility 11:30am - 12:00pm	Rest Day
14:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Lunch 12:30pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Break 12:30pm - 3:00pm	Lunch 12:30pm	
15:00pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Break	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Stretch Session 3:15pm - 4:45pm	Break	
16:00pm	Technique Endurance Specifics 4:00pm - 5:30pm	Gym (5°C) 4:00pm - 5:30pm		Endurance Cardiomuscular 4:00pm - 5:30pm	Gym (5°C) 4:00pm - 5:30pm		
17:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	
18:00pm	Rest	Dinner 7:00pm	Rest	Open Exercise 7:00pm - 8:00pm	Dinner 7:00pm	Rest	

Latihan Persiapan Khusus (Puslatsus) untuk tim arung jeram DIY berlangsung dari Mei hingga Juni 2024. Selama periode ini, pemusatan

latihan dilakukan di Gedung Samudra Raksa, Kulonprogo, dan latihan teknis berlangsung di Sungai Progo. Pada bulan Juni, tim putri arung jeram DIY berpartisipasi dalam Kejuaraan Nasional Arung Jeram 2024 di Sungai Ciliwung, Jakarta Selatan. Kejuaraan ini menjadi ajang untuk mengukur kemajuan latihan sekaligus bahan evaluasi menjelang PON. Memasuki Juli hingga Agustus, program latihan berlanjut ke tahap Pra Kompetisi yang tetap dilaksanakan di Sungai Progo. Berikut Jadwal Latihan secara mikro pada bulan April.

Gambar 5. Jadwal Latihan Bulan April

EALIMY R4 & R6 Putri Weekly Planner							
Session Block= 5 x Endurance, 2 x S&C, 3 x Technique, 2 x Core & Flexibility							
Date	01-Apr-24	02-Apr-24	03-Apr-24	04-Apr-24	05-Apr-24	06-Apr-24	Notes
	Lead: Medium	Lead: High	Lead: Low	Lead: Medium	Lead: High	Lead: Low	
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	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 Specific 6:00am-7:30am	Endurance Cardio Specific 6:00am-7:30am	Technique Endurance Specific 6:00am-7:30am	Endurance Cardio 6:00am-7:30am	Technique Endurance 6:00am-7:30am	6:30am
7:00am							7:00am
7:30am	Break	Break	Break	Break	Break	Break	7:30am
7:45am							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	Technique Endurance Specific	Force Maximum Sprint 11x	DR/ standard dryrun 45 menit	Technique Force Specific 4h 30c	Force Maximum Sprint 11x	Standard dryrun 35 menit	10:00am
10:30am			Break			Break	10:30am
11:00am			Core & Flexibility 11:30am-12:00am			Core & Flexibility 11:30am-12:00am	11:00am
11:15am							11:15am
11:30am	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:30pm	Lunch 12:30pm	Lunch 12:00pm	Lunch 11:30pm	11:30am
12:00pm							12:00pm
12:30pm	Break 12:30pm-3:00pm	Break 12:30pm-3:00pm		Break 12:30pm-3:00pm	Break 12:30pm-3:00pm		12:30pm
1:00pm							1:00pm
1:30pm	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	1:30pm
2:00pm							2:00pm
2:30pm	Technique Endurance Specific 4:00pm-5:30pm	Core (S&C) 4:00pm-5:30pm		Endurance Cardiovascular 4:00pm-5:30pm	Core (S&C) 4:00pm-5:30pm		2:30pm
3:00pm							3:00pm
3:30pm	Break	Break	Break	Break	Break	Break	3:30pm
4:00pm							4:00pm
4:30pm	Technique Endurance Specific 4:00pm-5:30pm	Break	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	4:30pm
5:00pm							5:00pm
5:30pm	Break	Break					5:30pm
6:00pm							6:00pm
6:30pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	6:30pm
7:00pm							7:00pm
7:30pm	Rest	Dinner 7:00pm	Rest	Even Evaluasi 7:00pm-8:00pm	Dinner 7:00pm	Rest	7:30pm
8:00pm							8:00pm
8:30pm							8:30pm
9:00pm							9:00pm
9:30pm							9:30pm

Gambar 6. Jadwal Latihan Bulan Mei


EALIMY R4 & R6 Putri Weekly Planner							
Session Block= 5 x Endurance, 2 x S&C, 3 x Technique, 2 x Core & Flexibility							
Date	Monday 01-Apr-24	Tuesday 02-Apr-24	Wednesday 03-Apr-24	Thursday 04-Apr-24	Friday 05-Apr-24	Saturday 06-Apr-24	Sunday 07-Apr-24
	Lead: Medium	Lead: High	Lead: Low	Lead: Medium	Lead: High	Lead: Low	
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	Stretch Session 5:15am - 5:45am
5:30am							
6:00am	Break	Break	Break	Break	Break	Break	Break
6:30am	Endurance Cardio 6:00am-7:30am	Endurance Cardio Specific 6:00am-7:30am	Endurance Cardio Specific 6:00am-7:30am	Technique Endurance Specific 6:00am-7:30am	Endurance Cardio 6:00am-7:30am	Technique Endurance 6:00am-7:30am	Technique Endurance 6:00am-7:30am
7:00am							
7:30am	Break	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	Breakfast 8:00am
8:30am							
9:00am	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity	Activity
9:30am							
10:00am	Technique Endurance Specific	Force Maximum Sprint 11x	DR/ standard dryrun 45 menit	Technique Force Specific 4h 30c	Force Maximum Sprint 11x	Standard dryrun 35 menit	Standard dryrun 35 menit
10:30am			Break			Break	Break
11:00am			Core & Flexibility 11:30am-12:00am			Core & Flexibility 11:30am-12:00am	Core & Flexibility 11:30am-12:00am
11:15am							
11:30am	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:30pm	Lunch 12:00pm	Lunch 12:00pm	Lunch 11:30pm	Lunch 11:30pm
12:00pm							
12:30pm	Break 12:30pm-3:00pm	Break 12:30pm-3:00pm		Break 12:30pm-3:00pm	Break 12:30pm-3:00pm		Break 12:30pm
1:00pm							
1:30pm	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	Break
2:00pm							
2:30pm	Technique Endurance Specific 4:00pm-5:30pm	Core (S&C) 4:00pm-5:30pm		Endurance Cardiovascular 4:00pm-5:30pm	Core (S&C) 4:00pm-5:30pm		Break
3:00pm							
3:30pm	Break	Break	Break	Break	Break	Break	Break
4:00pm							
4:30pm	Technique Endurance Specific 4:00pm-5:30pm	Break	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm
5:00pm							
5:30pm	Break	Break					
6:00pm							
6:30pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm	Proprioceptive Neuromuscular Facilitation/ PNF 6:00pm	Dinner 6:00pm	Dinner 6:00pm
7:00pm							
7:30pm	Rest	Dinner 7:00pm	Rest	Even Evaluasi 7:00pm-8:00pm	Dinner 7:00pm	Rest	Rest
8:00pm							
8:30pm							
9:00pm							
9:30pm							






Gambar 9. Jadwal Latihan Bulan Agustus

SMPN 04 & 05 Padi Widyadarmas							
Revisi Jadwal 1 & 2 (Endurance Cardio -> Endurance Technique, 1 & 2) Power Size (1 & 2) Core & Flexibility, 3 & 4 Speed Cardio							
Time	Monday Assesin	Tuesday Assesin	Wednesday Assesin	Thursday Assesin	Friday Assesin	Saturday Assesin	Sunday Assesin
Load	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Medium	Load: High	Load: Low	Load: Low
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	Stretch Session 5.00am - 5.30am
6.00am	Endurance Cardio 5km & 00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m & 00am-7.30am	Endurance Cardio 5km & 00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m & 00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m & 00am-7.30am	Speed Cardio 10 Rep x 50m & 00am-7.30am	Endurance Cardio 5km & 00am-7.30am
7.30am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am	Breakfast 8.00am
8.00am	Technique, Power Specifics H2H 10m x 10m x 8 Repetisi	Technique Speed Agility H2H 10m x 10m x 10 Repetisi	Technique Speed Endurance Specifics Sprint 100 x 10 x 5	PR/ Simulasi Dayungan 45 Menit RA/ 25 Menit RB	Technique, Power Specifics H2H 10m x 10m x 8 Repetisi/ RA 200m x 8 Repetisi	Technique, Power Specifics H2H 10m x 10m x 8 Repetisi/ RA 200m x 8 Repetisi	Technique, Power Specifics H2H 10m x 10m x 8 Repetisi
11.00am	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm	Lunch 12.00pm
1.00pm	Stretch Session	Stretch Session	core & Simulasi Dayungan 10-20min, RA 10-15min	Stretch Session	Stretch Session	core & Simulasi Dayungan 10-20min, RA 10-15min	Stretch Session
2.00pm	Technique, Power Specifics H2H 10m x 10m x 8 Repetisi & 00pm-5.30pm	PR/ Weight Training 80% x 12 Repetisi x 3Set 5.00pm-5.30pm	Free Time/ Rest	Power Maximum Speed 100m x 200m x RA/ 50m x 200m x RA	PR/ Simulasi Dayungan 45 Menit RA/ 25 Menit RB	Technique Speed Endurance Specifics Sprint 100 x 10 x 5	PR/ Weight Training 80% x 12 Repetisi x 3Set 5.00pm-5.30pm
6.00pm	Dinner 6.00pm	Use RA/ Recovery	Dinner 6.00pm	Dinner 6.00pm	Dinner 6.00pm	Proprietary Neuromuscular Facilitation	Use RA/ Recovery
7.00pm	Swafing & Evaluasi	PR/	Yasari kelas & strategi	Market kelas 7.00pm-8.00pm	Swafing	Dinner 7.00pm	Swafing & Evaluasi
8.00pm	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest	Rest

Peralatan pada cabang olahraga arung Jeram antara lain:

Tabel 5. Peralatan yang digunakan untuk Arung jeram

No	Nama	Gambar
1.	Perahu Karet	
2.	Dayung carbon	

3.	Helm	
4.	Tali lempar	
5.	<i>flip line, carabiner</i>	
6.	Peluit	
7.	Pisau	

Selain itu perlengkapan yang mendukung diantaranya pompa, *Gopro*, *Casing & Monopod*, *Stopwatc*. Dalam Arung Jeram sendiri mengutamakan keselamatan.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Cabang olahraga arung jeram pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2024 Aceh-Sumatera Utara akan digelar di Aceh, tepatnya di Sungai Alas dan Sungai Mamas, Kabupaten Aceh Tenggara. Pertandingan dijadwalkan berlangsung dari 9 hingga 20 September 2024.

Pada Senin, 9 September 2024, dilakukan registrasi peserta dari setiap kontingen arung jeram, diikuti oleh kegiatan juri dan wasit serta manager meeting yang berlangsung di GOR Sepakat Segenep, Kutacane, Aceh Tenggara. Upacara pembukaan perlombaan digelar pada Rabu, 11 September 2024, dipimpin oleh Ketua Umum Pengurus Besar Federasi Arung Jeram Indonesia (PB FAJI), Saud F. Tambatua. Sebelumnya, pada Selasa, 10 September 2024, akan diadakan pertandingan *seeding* untuk menentukan grup pertandingan. Berikut Hasil *Seeding* Kategori R6 dan R4 Putra-putri.

Gambar 10. Hasil *Seeding* R6 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	00.01.17,296	1	DIJAWARTA	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	8	KALIMANTAN SELATAN	00.01.21,364
3	SUMATERA SELATAN	00.01.19,364	3	ACEH	00.01.18,260	3	DIJAWARTA	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	00.01.17,296
6	JAWA	00.01.21,878	6	JAWA	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	00.01.20,581	1	DIYOGYAKARTA	00.01.21,271	7	SULAWESI UTARA	00.01.30,380
2	KALIMANTAN TIMUR	00.01.25,551	2	DIYOGYAKARTA	00.01.21,271	2	JAWA TENGAH	00.01.21,677	8	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	DIJAWARTA	00.01.27,401
4	SUMATERA SELATAN	00.01.25,428	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	DIJAWARTA	00.01.27,401	6	KALIMANTAN SELATAN	00.01.27,673	2	JAWA TENGAH	00.01.21,677
7	JAWA	00.01.35,639	7	SUMATERA BARAT	00.01.27,445	7	JAWA	00.01.35,639	1	JAWA BARAT	00.01.20,581

Gambar 11. Hasil *Seeding* R4 putra & putri

R4 PUTRA											
RANK	DOWN RIVER	SEEDING TIME	RANK	HEAD TO HEAD	SEEDING TIME	RANK	SPRINT	SEEDING TIME	RANK	SLALOM	SEEDING TIME
1	JAWA BARAT	00.01.16,679	1	JAWA BARAT	00.01.16,679	1	JAWA TIMUR	00.01.18,633	1	ACEH	00.01.23,716
2	JAWA TIMUR	00.01.18,633	2	KALIMANTAN SELATAN	00.01.18,394	2	DIJAWARTA	00.01.18,787	2	KALIMANTAN TIMUR	00.01.23,119
3	BAHLEN	00.01.19,399	3	BAHLEN	00.01.19,399	3	JAWA TENGAH	00.01.19,854	3	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	4	SUMATERA SELATAN	00.01.21,373
5	SUMATERA SELATAN	00.01.21,373	5	SUMATERA BARAT	00.01.21,530	5	JAMBI	00.01.21,383	5	SUMATERA UTARA	00.01.20,818
6	SULAWESI UTARA	00.01.21,500	6	SULAWESI UTARA	00.01.21,500	6	KALIMANTAN TIMUR	00.01.23,119	6	JAWA TENGAH	00.01.19,854
7	ACEH	00.01.23,716	7	JAMBI	00.01.21,383	7	ACEH	00.01.23,716	7	DIJAWARTA	00.01.18,787
			8	ACEH	00.01.23,716				8	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	1	SUMATERA BARAT	00.01.34,534
2	SULAWESI UTARA	00.01.27,729	2	DIJAWARTA	00.01.25,468	2	JAWA TENGAH	00.01.23,162	2	JAMBI	00.01.33,598
3	DIYOGYAKARTA	00.01.29,153	3	DIYOGYAKARTA	00.01.29,153	3	SUMATERA UTARA	00.01.25,512	3	SUMATERA SELATAN	00.01.31,529
4	JAWA TIMUR	00.01.30,338	4	ACEH	00.01.30,338	4	SULAWESI UTARA	00.01.27,729	4	KALIMANTAN TIMUR	00.01.30,628
5	ACEH	00.01.30,338	5	JAMBI	00.01.33,598	5	DIJAWARTA	00.01.25,468	5	ACEH	00.01.30,338
6	KALIMANTAN TIMUR	00.01.30,628	6	SUMATERA BARAT	00.01.34,534	6	JAWA TIMUR	00.01.30,338	6	SUMATERA UTARA	00.01.25,512
7	KALIMANTAN SELATAN	00.01.34,534	7	KALIMANTAN SELATAN	00.01.34,534	7	ACEH	00.01.30,338	7	JAWA TENGAH	00.01.23,162
			8			8	SUMATERA SELATAN	00.01.31,529	8	JAWA BARAT	00.01.22,275

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

Perlombaan arung jeram pada Kamis, 12 September 2024, akan dimulai dengan nomor *Down River Race* (DRR) kategori R6 putra dan putri yang berlangsung di Sungai Alas, Katambe. Berikut adalah hasil pertandingan DRR R6 tersebut.

Gambar 12. Hasil *Down River Race* R6 Putri

HASIL PERLOMBAAN ARUNG JERAM									
NOMOR LOMBA :		KATEGORI :		KAMIS, 12 SEPTEMBER 2024					
DOWN RIVER		R6 PUTRI		VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH					
No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIIES	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 -	Technical Delegate	Race Director	Chief Judge
16.48 WIB	R.A. Amalia Yunita	Joni Kurniawan	Ahmad Faiqi

Gambar 13. Hasil *Down River Race* R6 Putra

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : KATEGORI: KAMIS, 12 SEPTEMBER 2024
DOWN RIVER R6 PUTRA 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	Race Director	Chief Judge
		
R.A Amalia Yunita	Joni Kurniawan	Ahmad Faiqi

Pada Jumat, 13 September 2024, perlombaan arung jeram dilanjutkan dengan nomor *Down River Race* (DRR) kategori R4 putra dan putri. Berikut adalah hasil pertandingan DRR R4 tersebut.

Gambar 14. Hasil *Down River Race* R4 Putra

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : KATEGORI: JUMAT, 13 SEPTEMBER 2024
DOWN RIVER R4 PUTRA 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 •
11.49 WIB

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

Gambar 15. Hasil *Down River Race* R4 Putri

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : KATEGORI: JUMAT, 13 SEPTEMBER 2024
DOWN RIVER R4 PUTRI VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

No.	TEAM	SEEDING RANK	BIB	START TIME	FINISH TIME	RACE TIME	PINALTIIES	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

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

12.15 WIB

Setelah perlombaan *Down River Race* (DRR) selesai, pada Sabtu, 14 September 2024, dilanjutkan dengan perlombaan nomor *Head to Head* kategori R4 putra dan putri. Berikut adalah hasil pertandingan *Head to Head* R4 tersebut.

Gambar 16. Hasil *Head to Head* R4 Putra

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : KATEGORI: SABTU, 14 SEPTEMBER 2024
HEAD TO HEAD R4 PUTRA VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

HEAT	TEAM	TIME	HEAT	TEAM	TIME
3	KALIMANTAN SELATAN	00.02.04,97	1	JAWA TIMUR	00.01.42,01
5	SULAWESI UTARA	00.01.50,18	6	SUMATERA BARAT	00.01.55,01
4	SUMATERA UTARA	00.01.51,51	7	BANTEN	00.01.52,14
6	ACEH	00.01.49,72	8	JAMBI	00.01.56,71

Winner / Gold Medals: ACEH (00.01.57,33) vs JAWA BARAT (00.01.46,92)
 Runner Up / Silver Medals: ACEH
 2nd PLACE / Bronze Medals: BANTEN
 Heat 10: ACEH (00.01.46,05)
 Heat 11: BANTEN (00.01.49,01)

Winner / Gold Medals: ACEH (00.01.59,78) vs BANTEN (00.01.49,45)

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

13.21 WIB

Gambar 17. Hasil *Head to Head* R4 Putri

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : HEAD TO HEAD KATEGORI: R4 PUTRI SABTU, 14 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

SEKSI		WARRIORS / Gold Medals				SEKSI	
2	DKI JAKARTA 00.02.05,42 HEAT 3 00.02.16,44	Semifinal	DKI JAKARTA 00.02.02,14	HEAT 14 / FINAL A DKI JAKARTA vs SUMATERA UTARA 00.02.07,72 00.02.16,08	Semifinal	SUMATERA UTARA 00.00.00,00	1
3	JAMBI			RUNNER UP / Silver Medals SUMATERA UTARA		BYE	
4	ACEH 00.02.23,02 HEAT 2 00.02.18,31	HEAT 9	KALIMANTAN SELATAN 00.02.18,83	3rd PLACE / Bronze Medals KALIMANTAN SELATAN	HEAT 8	DI YOGYAKARTA 00.02.27,58	3
7	KALIMANTAN SELATAN		KALIMANTAN SELATAN 00.02.17,86	HEAT 12 / FINAL B KALIMANTAN SELATAN vs DI YOGYAKARTA 00.02.17,86 00.02.12,37 P 00.00.50,00 00.03.02,37		DI YOGYAKARTA 00.02.28,68	6
- OFFICIAL - 13.12 WIB		Technical Delegate <i>[Signature]</i> R.A Amalia Yunita		Race Director <i>[Signature]</i> Joni Kurniawan		Chief Judge <i>[Signature]</i> Ahmad Faiqi	

Pada Minggu, 15 September 2024, perlombaan *Head to Head* kategori R6 putra dan putri menjadi penutup rangkaian pertandingan di Sungai Alas. Berikut adalah hasil pertandingan *Head to Head* R6 tersebut.

Gambar 18. Hasil *Head to Head* R6 Putri

**HASIL PERLOMBAAN
ARUNG JERAM**

NOMOR LOMBA : HEAD TO HEAD KATEGORI: R6 PUTRI MINGGU, 15 SEPTEMBER 2024
VENUE : SUNGAI ALAS, ACEH TENGGARA, PROVINSI ACEH

SEKSI		WINNERS / Gold Medals				SEKSI	
2	DI YOGYAKARTA 00.01.58,76 HEAT 3 00.02.02,66	Semifinal	DI YOGYAKARTA 00.01.58,39	HEAT 13 / FINAL A DI YOGYAKARTA vs JAWA BARAT 00.02.00,95 00.01.48,04	Semifinal	JAWA BARAT 00.00.00,00	1
8	SUMATERA SELATAN			RUNNER UP / Silver Medals DI YOGYAKARTA		BYE	
4	ACEH 00.02.11,75 HEAT 2 00.02.01,96	HEAT 8	SUMATERA BARAT 00.02.06,81	3rd PLACE / Bronze Medals SUMATERA BARAT	HEAT 7	SUMATERA UTARA 00.02.08,52	3
7	SUMATERA BARAT		SUMATERA BARAT 00.02.13,00	HEAT 11 / FINAL B SUMATERA BARAT vs DKI JAKARTA 00.02.13,00 00.02.18,37		DKI JAKARTA 00.02.04,82	6
- OFFICIAL - 15.22 WIB		Technical Delegate <i>[Signature]</i>		Race Director <i>[Signature]</i>		Chief Judge <i>[Signature]</i>	

Gambar 21. Hasil *Sprint* R6 Putra

**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	PINALTIIES	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 Kurliawan
 Chief Judge

Ahmad Faiqi

Gambar 22. Hasil *Sprint* R6 Putri

**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	PINALTIIES	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	02.38.25,88	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 Kurliawan
 Chief Judge

Ahmad Faiqi

C. Analisis Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil Perlombaan di Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2024 Aceh- Sumatra Utara, Kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta bertanding di 2 kategori yaitu dilaksanakan di Sungai Mamas dan di Sungai Kabupaten Aceh Tenggara, pada tanggal 9 hingga 20 September 2024.

Pada pertandingan pertama kategori R4 putri *Down River Race* (DRR) yang diikuti oleh 7 kontingen (Sumatera Utara, Jawa Timur, Sulawesi Utara, Aceh, Kalimantan Timur, Kalimantan Selatan, dan DIY), DIY menempati posisi terakhir. Hasil perlombaan menunjukkan bahwa di kategori R4 putri *Down River Race* (DRR), medali emas diraih oleh kontingen Sumatra Utara, medali perak oleh kontingen Jawa Timur, dan medali perunggu oleh kontingen Sulawesi Utara.

Pada kategori R4 putri di nomor *head to head* dengan jumlah peserta 7 dari kontingen Sulawesi Utara, DIY, Sumatra Barat, DKI Jakarta, Jambi, Aceh, dan Kalimantan Selatan, kontingen DIY belum berhasil meraih medali di kategori R4 putri di nomor *head to head* karena menempati posisi keempat setelah kalah dari Kalimantan Selatan dalam perebutan medali perunggu. Hasil perlombaan menunjukkan kontingen DKI Jakarta keluar sebagai juara, diikuti oleh kontingen Sumatra Utara di posisi kedua, dan kontingen Kalimantan Selatan di posisi ketiga pada kategori R4 putri *head to head*.

Pada kategori R6 putri di nomor *head to head*, DIY berhasil meraih posisi kedua setelah bertanding di final melawan kontingen Jawa Barat. Hasil perlombaan pada kategori R6 putri di nomor *head to head* menunjukkan Juara I diraih oleh kontingen Jawa Barat, Juara II oleh kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dan Juara III oleh kontingen Sumatra Barat.

Pada kategori R6 putri *sprint*, terdapat 7 kontingen yang berpartisipasi, yaitu Sumatra Utara, DIY, Jawa Tengah, Kalimantan Timur, Jambi, Aceh, dan Kalimantan Selatan. DIY menunjukkan performa terbaik dan

memanfaatkan kesempatan terakhir dengan baik sehingga berhasil meraih medali emas, diikuti oleh kontingen Jawa Tengah yang memperoleh medali perak, dan kontingen Sumatra Utara yang meraih medali perunggu.

D. Evaluasi Program Latihan dan Pertandingan

Komunikasi antar atlet dengan pelatih yang perlu diperbaiki lagi agar tidak terjadi salah informasi terkait dengan latihan. Ketertiban atlet dan pelatih dalam proses latihan seperti pada persiapan umum yang tentunya pelatih tidak sepenuhnya mendampingi dan atlet juga tidak sepenuhnya bisa datang semua karena masih banyak yang mempunyai kegiatan seperti perkuliahan serta bekerja. Pada waktu pertandingan berlangsung kekompakan tim sedikit berkurang, apalagi pada waktu awal pertandingan dimainkan, namun setelah mengalami kekalahan di kategori R4 Putri menjadikan sebuah pembelajaran jika kami harus kompak dan memperbaiki kerekatan antara atlet dan pelatih.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pekan Olahraga Nasional (PON) Tahun 2024 di Aceh-Sumatra Utara menjadi ajang kompetisi yang sangat berarti bagi Kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Kontingen DIY berpartisipasi dalam dua kategori lomba yaitu R6 (6 orang) dan R4 (4 orang) putri dalam cabang olahraga arung jeram. Perlombaan yang dilaksanakan dari tanggal 9 hingga 20 September 2024 ini diadakan di Sungai Mamas dan di Sungai Alas, Kabupaten Aceh Tenggara. Dari empat nomor yang dipertandingkan Daerah Istimewa Yogyakarta membawa pulang medali emas di kategori R6 putri pada nomor *sprint* dan medali perak di kategori R6 putri pada nomor *head to head* sekaligus mencetak sejarah dalam cabang olahraga Arung Jeram DIY.

B. Saran

1) Pengurus FAJI DIY

Pentingnya arahan menyeluruh kepada semua atlet dan pelatih agar tidak adanya perbedaan pendapat satu sama lain. Melakukan evaluasi menyeluruh agar atlet dapat mengetahui kurangnya dimana serta dapat menjadi motivasi atlet agar semangat untuk terus berlatih, terutama terhadap kategori R4. Memperbaiki serta menyediakan fasilitas pelatihan yang memadai, asupan gizi yang mendukung dan akses ke pelatih berpengalaman akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

2) Atlet Arung Jeram DIY

Kekompakan Tim mempengaruhi mental semua atlet, saling memotivasi kepada temannya, percaya diri ketika bertanding serta menjaga kerukunan antar atlet dan pelatih. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan, semua anggota tim FAJI DIY harus menjadi satu hati

dan satu tujuan yang sama, apalagi cabang olahraga Arung Jeram adalah sebuah tim. Menerima segala evaluasi yang diberikan oleh pelatih supaya menjadi lebih baik lagi kedepannya sehingga mencapai prestasi yang unggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto, A., Setiawan, F. E., Subagya, H., & Nurohman, N. (2020). Profil kondisi fisik atlet arung jeram. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 8-15.
- Fauzi, M. (2018). Metode Latihan Fisik untuk Olahraga Arung Jeram. Jakarta: Pustaka Olahraga Indonesia.
- Handayani, D., & Pratama, R. (2020). Keterampilan dan Teknik Dasar dalam Arung Jeram. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Setiawan, A. (2019). Pembinaan Kondisi Fisik dan Mental Atlet Arung Jeram. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, E. (2021). Strategi Latihan Tim dalam Olahraga Arung Jeram: Pendekatan Teoritis dan Praktis. Surabaya: Graha Ilmu.
- <https://baranewsaceh.co/diy-beri-kejutan-dalam-arung-jeram-pon-xxi/>
(Diakses pada tanggal 5 Oktober 2024 pukul 18.30 WIB)
- <https://www.instagram.com/p/DABUpXvv0QM/?igsh=MWlkaXoxMndjMzI1YQ=> (Diakses pada tanggal 1 Oktober 2024 pukul 20.30 WIB)
- <https://gayo.tribunnews.com/2024/09/09/pon-xxi-aceh-sumut-2024-ini-jadwal-dan-lokasipertandingan-arung-jeram-di-aceh-tenggara>
(Diakses pada tanggal 5 Oktober 2024 pukul 17.00 WIB)

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumen Keberangkatan



Lampiran 2. Dokumen Pembukaan



Lampiran 3. Dokumentasi Pertandingan



Lampiran 4. Dokumentasi Kejuaraan



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 perlombaan yang berlangsung di Sungai Mamas, 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 Dita Marfuah Sufiatun, Rohana, Fathiyah Hasna, Sri Imanda Rahmani Kartika, Eno Parida Putri dan Vanis Eka Putri, mereka mencatatkan waktu terbaik yakni 1 menit 14,55 detik di posisi pertama.

Unggal dari kontingen Jawa Tengah dengan catatan waktu 1 menit 15,18 detik yang menempati posisi kedua, atau medali perak. Sedangkan medali perunggu disabet oleh kontingen Sumatera Utara dengan waktu tempuh 1 menit, 15,85 detik.

Ketua Umum KONI DIY Prof Djoko Pekik bangga 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 PAJ dan seluruh jajaran tim," sambung Djoko Pekik Irianto.

(Wati)



©8 images (A) DIY

Tim R6 Putri Arung Jeram DIY.



BANDA ACEH

JOGJA

ARUNG JERAM PUTRI DIY RAIH MEDALI EMAS PON KE 21 ACEH - SUMUT

16:28 WIB ANAH KADIPATEN 2024. PILKADA, PETAHANA AJUKAN CUTI PEMDA DIY SIAPKAN PEJABAT S

Lampiran 5. Dokumentasi Piagam Penghargaan

