

Profil Program Latihan Federasi Arung Jeram Indonesia Kabupaten Cilacap Tahun 2025

Kuat Leksono

Universitas Jenderal Soedirman, Banyumas, Indonesia
leksono.kuat@unsoed.ac.id

Informasi Artikel

E-ISSN : 3026-6874
Vol: 3 No: 8 Agustus 2025
Halaman : 95-103

Abstract

Achievement Sports is a sport that fosters and develops athletes in a planned, tiered, and sustainable manner through competitions to achieve achievements with the support of sports science and technology. Achievement sports development requires systematic and sustainable planning to achieve maximum results. Whitewater rafting is an achievement sport and recreational sport that is usually done on rivers with strong currents or calm waters using rubber boats controlled or directed by the boat crew. International Rafting Federation. Factors that provide support for achieving sports achievements are from the development and development of the sport itself. This is due to the intense competition to achieve maximum sports achievements. This intense competition is established at the national and international levels. The lag in national sports achievements is a major problem for a nation. The core goal of sports itself is the development of harmony among humanity as a whole. Cilacap Regency is located at the western tip of Central Java, Cilacap Regency as a Regency that has FAJI is one of the regencies that flows through the Serayu River which flows downstream in the southern sea, precisely in Cilacap Regency. Although Cilacap Regency is a coastal area that does not have a river with rapids, it does not reduce the potential of Cilacap Regency to not be able to achieve in raft sports, many students from Cilacap Regency who seek knowledge outside Cilacap Regency such as in Purwokerto Banyumas Regency, these students can study at nature lovers or in student activity units for rafting sports, for example, so that it becomes a potential for developing rafting achievements for Cilacap Regency. The development of the achievements of the FAJI Cilacap Rafting Federation in implementing training programs has been quite good, as evidenced by the existence of training programs. However, in terms of infrastructure, it must be optimized because infrastructure is a supporting factor for achieving good achievements.

Keywords:

Profil Faji Cilacap

Abstrak

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi memerlukan perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai hasil yang maksimal. Arung jeram merupakan olahraga prestasi dan olahraga rekreasi yang biasa dilakukan di sungai-sungai yang memiliki arus deras ataupun air tenang dengan menggunakan perahu karet yang dikendalikan atau diarahkan oleh awak perahu. International Rafting Federation. Faktor yang memberikan dukungan agar tercapai prestasi olahraga adalah dari pembinaan dan pembangunan olahraga itu sendiri. Hal tersebut dikarenakan adanya persaingan yang ketat untuk mendapatkan prestasi olahraga yang maksimal. Bersaing ketat tersebut terjalin dalam kanca nasional maupun internasional. Ketertinggalan prestasi olahraga nasional merupakan masalah besar bagi sebuah bangsa. Inti dari tujuan olahraga itu sendiri merupakan pengembangan keharmonisan umat manusia secara paripurna. Kabupaten Cilacap terletak di ujung barat Jawa Tengah, kabupaten Cilacap sebagai Kabupaten yang memiliki FAJI menjadi salah satu kabupaten yang di aliri air sungai serayu yang berhilir dilaut selatan tepatnya dikabupaten Cilacap. Walaupun kabupaten cilacap merupakan daerah pinggir laut yang dimana tidak memiliki sungai yang berjeram tidak mengurangi potensi kabupaten cilacap untuk tidak bisa berprestasi di olahraga arung jeram, banyak mahasiswa dari kabupaten cilacap yang mencari ilmu diluar kabupaten cilacap seperti di purwokerto kabupaten banyumas, mahasiswa tersebut dapat belajar di pencinta alam ataupun di unit kegiatan mahasiswa cabang olahraga arung jeram misalnya, sehingga menjadi potensi untuk pembinaan prestasi arung jeram untuk kabupaten Cilacap. Perkembangan prestasi Federasi arung jeram FAJI Cilacap dalam pelaksanaan program latihan sudah cukup bagus, dibuktikan dengan adanya program

latihan. namun dalam aspek sarana prasarana harus perlu di optimalkan karena sarana prasarana adalah faktor penunjang untuk meraih prestasi yang bagus.

Kunci : Profil FAJI Cilacap

PENDAHULUAN

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi memerlukan perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan untuk mencapai hasil yang maksimal. Proses ini melibatkan kompetisi yang terstruktur dan dukungan dari teknologi keolahragaan yang mutakhir. Namun, beberapa tantangan masih dihadapi, seperti keterbatasan tenaga ahli olahraga yang berkualitas, penerapan ilmu olahraga yang belum maksimal, pengelolaan organisasi olahraga yang belum efektif, kemampuan yang rendah, keterbatasan infrastruktur, industri olahraga yang belum berkembang secara optimal, kondisi latihan yang kurang ideal, serta asupan gizi dan nutrisi atlet yang belum memadai (Kemenpora, 2020).

UU No.11 ayat 28 no 8 tahun 2022 Olahraga prestasi memerlukan strategi pengembangan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mencapai kesuksesan. Kesuksesan ini dapat diraih melalui kompetisi yang terorganisir dengan baik dan dukungan dari inovasi teknologi olahraga. Namun, beberapa hambatan masih ditemukan, seperti keterbatasan sumber daya manusia olahraga yang kompeten, implementasi ilmu olahraga yang belum efektif, manajemen organisasi olahraga yang belum profesional, kemampuan yang terbatas, keterbatasan fasilitas olahraga, industri olahraga yang belum berkembang secara optimal, lingkungan latihan yang kurang mendukung, serta asupan gizi dan nutrisi atlet yang belum mencukupi.

Arung jeram merupakan olahraga prestasi dan olahraga rekreasi yang biasa dilakukan di sungai-sungai yang memiliki arus deras ataupun air tenang dengan menggunakan perahu karet yang dikendalikan atau diarahkan oleh awak perahu. International Rafting Federation (IRF, 2020). Arung jeram dikenal masyarakat sebagai sesuatu yang ekstrim atau menantang biasa juga sebagai petualangan di alam bebas khususnya disungai, selain untuk petualangan masyarakat sudah sadar akan potensi wisata arung jeram sebagai olahraga rekreasi yang memaju adrenalin serta untuk saat ini arung jeram sangat berkembang juga dalam hal prestasi, berbagai kejuaraan resmi sudah di adakan seperti pekan olahraga provinsi, pekan olahraga nasional serta banyak kejuaraan terbuka tingkat daerah, nasional dan internasional. Federasi arung jeram indonesia sudah berdiri dari tahun 1996 dan memiliki kepengurusan dari tingkat kabupaten/kota dan provinsi (FAJI, 2022).

Faktor yang memberikan dukungan agar tercapai prestasi olahraga adalah dari pembinaan dan pembangunan olahraga itu sendiri. Hal tersebut dikarenakan adanya persaingan yang ketat untuk mendapatkan prestasi olahraga yang masimal. Bersaingn ketat tersebut terjalin dalam kanca nasional maupun internasional. Ketertinggalan prestasi olahraga nasional merupakan masalah besar bagi sebuah bangsa. Inti dari tujuan olahraga itu sendiri merupakan pengembangan keharmonisan umat manusia secara paripurna. Dengan begitu, pengembangan olahraga berkonsep harus berbasis pada pengembangan manusia di Indonesia seutuhnya dengan mengintegrasikan pembangunan olahraga dengan pembangunan masyarakat. Pembiayaan olahraga menjadi kewajiban bersama bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah, badan usaha, dan masyarakat. Berbagai sumber pendanaan dapat dimanfaatkan, seperti alokasi anggaran negara, anggaran provinsi, anggaran kabupaten/kota, donasi masyarakat, kerja sama dengan pihak lain, kontribusi badan usaha, pendapatan industri olahraga, serta sumber lain yang legitimate dan fleksibel, sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Pasal 73 Ayat 1 dan 2, pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan masyarakat memiliki tanggung jawab bersama untuk merencanakan, menyediakan, memanfaatkan, memelihara, dan mengawasi prasarana olahraga. Ayat 2 menyatakan bahwa pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib menjamin ketersediaan, pengelolaan, dan pemeliharaan prasarana olahraga dan sarana olahraga, serta ruang terbuka, sesuai dengan kewenangan mereka berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Namun, Faji Banyumas masih menghadapi kendala dalam hal sarana prasarana, seperti pompa perahu, kondisi sungai yang tidak sesuai untuk kebutuhan lomba, serta perlengkapan latihan slalom yang kurang memadai, seperti gawang, helm, pelampung, dan dayung. Dalam observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa atlet-atlet harus bergantian menggunakan perahu, helm, dan dayung saat melaksanakan latihan.

Kabupaten Cilacap terletak di ujung barat Jawa Tengah, kabupaten Cilacap sebagai Kabupaten yang memiliki FAJI menjadi salah satu kabupaten yang di aliri air sungai serayu yang berhilir dilaut selatan tepatnya dikabupaten Cilacap. Walaupun kabupaten cilacap merupakan daerah pinggir laut yang dimana tidak memiliki sungai yang berjeram tidak mengurangi potensi kabupaten cilacap untuk tidak bisa berprestasi di olahraga arung jeram, banyak mahasiswa dari kabupaten cilacap yang mencari ilmu diluar kabupaten cilacap seperti di purwokerto kabupaten banyumas, mahasiswa tersebut dapat belajar di pencinta alam ataupun di unit kegiatan mahasiswa cabang olahraga arung jeram misalnya, sehingga menjadi potensi untuk pembinaan prestasi arung jeram untuk kabupaten cilacap.

Namun demikian dalam pembinaan prestasi tentu ada tantangan pendanaan, sarana prasarana contohnya tempat latihan yang memadai contohnya perahu, dayung, helm, pelampung serta regenerasi atlet arung jeram untuk pembinaan prestasi jangka panjang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memotret profil pembinaan federasi arung jeram indonesia kabupaten cilacap tahun 2025.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung objek penelitian secara akurat dan mencatat fenomena yang muncul, serta mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan memperkuat data yang telah diperoleh. Proses wawancara melibatkan dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa catatan, gambar, atau karya yang relevan dengan penelitian (Anjasmoro dan Soenyoto, 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara mendalam mengenai profil pembinaan FAJI Kabupaten Cilacap tahun 2025. Subjek penelitian meliputi pengurus FAJI, pelatih, atlet, dan pihak terkait lainnya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, serta studi dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu wakil dari pengurus harian FAJI Cilacap tahun 2025 dan atlet sebanyak 24 dengan masing-masing jumlah laki-laki yang sama yaitu 12. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah seluruh populasi, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut Ghazali (2018) jika jumlah subyek kurang dari 100 maka lebih baik mengambil seluruh

populasi sebagai sampel untuk memastikan representativitas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode saturation sampling atau sampel jenuh, dengan sampel sebanyak 24 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah rangkaian tes kondisi fisik yang dilakukan secara berurutan untuk mengumpulkan data yang akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sejarah berdirinya kabupaten cilacap

Sejarah berdirinya kabupaten cilacap pada tanggal 3 maret tahun 2025 disahkan oleh ketua federasi arung jeram indonesia provinsi jawa tengah bapak Henky Prasetyo Soemitro. SH.Msi. Menurut sumber terpercaya dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, salah satu dari pengurus aktif yang menjadi informan menjelaskan bahwasannya pendirian FAJI Cilacap bermula saat seluruh tim FAJI melihat peluang besar adanya potensi di Kabupaten Cilacap. Pada awalnya, pencetus FAJI Cilacap digambarkan oleh sang pelatih. Hal ini dilakukan karena adanya potensi kemampuan fisik yang bagus sebagai seorang mahasiswa di Universitas Negeri di Jawa Tengah. Sehingga dengan alasan tersebut sang pelatih berfikir untuk mendirikan FAJI. Selain dari alasan tersebut, sang informan juga menjelaskan bahwa kolaborasi pengurus juga memberikan impact yang positif dalam pendirian FAJI Banyumas. Beberapa pengurus sebagian besar adalah anggota Pecinta Alam atau anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Cabang Olahraga Arung Jeram. Sehingga dalam kolaborasi untuk pendirian FAJI Cilacap dinilai tidak susah karena adanya modal ilmu dan pengetahuan sebelumnya serta adanya praktik yang sudah dilakukan.

2. Kepengurusan dan struktur organisasi

SUSUNAN PERSONALIA PENGURUS FEDERASI ARUNG JERAM INDONESIA KABUPATEN CILACAP Periode 2025 – 2029 (Pengkab FAJI Cilacap)

Pelindung	: 1. Bupati Cilacap 2. Ketua KONI Kabupaten Cilacap
Pengurus Cabang	
Ketua Umum	: Noferintis Tafano, S.H., M.H.
Ketua Harian	: Rahman Nur Adzmi
Sekretaris	: Apt. Eka Noviana Artarini, S.Farm
Bendahara	: Rohjak
Wakil Ketua Umum I Hubungan Kerja	: Dicky satria Ramadhan, S.E.,M.E.
Bidang Hubungan Masyarakat	: Lutfi Muhammad Anwar
Bidang Publikasi	: Casim, M.Pd.
Bidang Rescue	: Fikri Dwi Tanuza
Bidang Wisata	: Gilang Prasa Wicaksana
Bidang Anggota	: Dani Pribadi
Wakil Ketua Umum II Binpres	: Umam Husni
Bidang Kepelatihan	: 1. Kuat Leksono, S.Pd.,M.Pd 2. Panji Agung N. S.Pd 3. Deden Firmansyah
Bidang Perwasitan Penjurian	: Yudi Tri Asmadi, S.Pd.
Anggota	: Muhammad Subhan Fadilah, S.Pd.
Bidang Perlengkapan	: Ulum Ma'rifatus Sholehah
Wakil Ketua Umum III Hukum dan	: Ilham Aziz Nugroho

Organisasi Bidang Hukum : Asep Merana Yadi, S.H.,M.H..
Anggota : Imam Mudin, S.Pd.
Anggota : Sindy Sinura
Bidang Organisasi : Rochmah Nofiana Cahyaningrum
Anggota : Nurul Ifadah

3. Sarana dan prasarana

Federasi arung jeram indonesia Kabupaten Cilacap belum memiliki sarana prasarana, walaupun demikian dalam melaksanakan latihan rutin kami mendapatkan peminjaman perahu 2 unit dari pengurus Federasi Arung Jeram Provinsi Jawa Tengah, kami menggunakan pompa paralon meminjam dari unit pandu lingkungan mahasiswa pecinta alam universitas jenderal soedirman, dayung kami di pinjami oleh mahasiswa pecinta alam satria universitas muhamadiyah purwokerto. Sehingga walaupun belum memiliki alat pelaksanaan latihan tetap bisa berjalan.

Sarana prasarana dalam arung jeram yang harus ada untuk mencapai prestasi maksimal meliputi :



(gambar perlengkapan)

4. Program latihan

Pelaksanaan latihan federasi arung jeram kabupaten cilacap terjadwal setiap selasa sampai jum'at dan libur pada hari senin. Latihan terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik.

Untuk tempat latihan teknik di sungai pelus kabupaten banyumas dan sungai serayu kabupaten banjarnegara.

Latihan teknik meliputi dayungan J stroke, C stroke, Dayung Maju, Dayung Mundur, Ferying, Flip Flop, dayung Tarik, posisi duduk, dan baca arus. Untuk latihan ada periodisasi latihan tahunan.

FAJI		KABUPATEN CILACAP																							
MESSO	APRIL			MEI			JUNI			JULI			AGUSTUS				SEPTEMBER								
MIKRO	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
TES & UJI COBA	TES			TES				TES					TES	TRAINING CAMP				P R A P R O V	P O R N S I	T R A N S I					
TAHAP	PERSIAPAN UMUM						PERSIAPAN KHUSUS						PRA KOMPETISI												
KEC.S.A.Q	PEMBENTUKAN GERAK			SPESIFIK S-A-Q			SPECIAL S-A-Q			PEMELIHARAAN															
KEKUATAN	ADAPTASI ANATOMI			HIPERTROPHY			KOR INTRAMUSCLE			STRENG ENDURAN			POWER												
DAYA TAHAN	DASAR AEROBIC			PENGEM AEROB			AMBA AN AEROB			DT AN AER LAKTA			DT AN AER AN LAKTASI												
FLEKS	FLEKSIBILITAS UMUM						FLEKSIBILITAS KHUSUS						PEMELIHARAAN												
TEKNIK	BASIC RIVER GUIDE						RITME DAYUNGAN						BEST TIME												
TAKTIK	MEMBENTUK KEMAMPUAN GERAK						TAKTIK PER NOMOR						MEMATANGKAN TAKTIK												

(gambar program latihan)

Kemudian ada latihan fisik yang bertempat di lab fitnes universitas jenderal soedirman, adapun contoh program latihan fisik sebagai berikut.

Selasa 12x3		1						2						3					
No.	Nama	Benc Press	High Pull	Arm Curl	Triceps	Pull Over	Press Up	Benc Press	High Pull	Arm Curl	Triceps	Pull Over	Press Up	Benc Press	High Pull	Arm Curl	Triceps	Pull Over	Press Up
1	azalea	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
2	ratna	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
3	nilov	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
4	bilqis	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
5	dinda	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
6	ririn	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
7	tegae	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
8	bintang	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
9	alvin	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

Rabu 12x3		1				2				3				4			
No.	Nama	half squat	leg press	heel raise	Leg Extension	half squat	leg press	heel raise	Leg Extension	half squat	leg press	heel raise	Leg Extension	half squat	leg press	heel raise	Leg Extension
1	azalea	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
2	ratna	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
3	nilov	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
4	bilqis	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
5	dinda	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
6	ririn	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
7	tegae	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
8	bintang	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
9	alvin	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

(gambar program latihan fisik)

Berdasarkan dari analisis yang telah ditemukan oleh peneliti, berikut akan diuraikan hasil dari observasi serta wawancara yang didapatkan dari narasumber. Hasil yang diperoleh dari analisis data baik pada tingkat manajemen pembinaan prestasi olahraga dinilai belum maksimal. Tingkat pembinaan prestasi olahraga berdasarkan perencanaan dikategorikkan dalam penilaian baik karena dalam merencanakan pelatih memiliki program latihan yang sangat tersusun. Perencanaan program periodisasi dibuat mulai dari kalender latihan yang dibuat dalam beberapa bulan. Di dalam kalender yang dibuat, terdapat program persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi, dan transisi. Dalam persiapan umum, di dalamnya terdapat komponen fisik (kecepatan, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan) secara umum, komponen teknik (dayung dasar termasuk jstruk, dayung maju, dayung mundur, dayung tarik), dan mental. Dalam teknik harus memiliki kemampuan secara individu. Teknik tersebut termasuk membolak-balikkan perahu, teknik membawa perahu, teknik posisi duduk, dan teknik dalam membaca arus.

Sedangkan dalam persiapan khusus, komponen fisik yang dibutuhkan lebih mengarah pada peningkatan yang spesifik. Dalam proses ini, evaluasi pada fase persiapan umum sangat diperlukan. Sehingga dalam prosesnya bisa menjadi acuan dalam meningkatkan latihan di fase persiapan khusus. Volume fisik diturunkan dan volume teknik wajib ditingkatkan dalam fase khusus. Fase umum dijadikan pondasi dalam fase ini. Fase prakompetisi dilakukan sesuai dengan desain. Tujuan utamanya adalah seluruh atlet dilatih sesuai dengan kondisi ketika lomba. Seperti pada contoh mengambil waktu terbaik (best time) dalam nomor lomba yang dilakukan. Seperti Sprint, H2H, Slalom, serta DRR. Fisik dinilai sebagai conditioning yang berarti untuk menjaga kebugaran atlet agar kondisi fisiknya tidak turun. Selain itu teknik bisa terserap pada atlet. Yang perlu ditekankan adalah penekanan pada mental setiap atlet. Ketika dalam hal ini fisik, teknik, serta mental sudah dikuatkan maka atlet akan menemui fase persiapan sesungguhnya yaitu kompetisi.

Kompetisi akan dilakukan sesuai dengan program latihan yang dijalankan sebelumnya. Setelah kompetisi dilakukan, maka akan dilaksanakan tahapan transisi dimana atlet merefresh kejenuhan latihan, kejenuhan kompetisi dalam perlombaan. Transisi biasanya berbentuk apresiasi kepada atlet termasuk memberikan sarana rekreasi untuk mengembalikan dan merecovery kejenuhan yang sudah dilakukan. Persiapan dalam periodisasi pra porprov biasanya sesuai dengan timing yang tersedia serta melihat sisa waktu perlombaan. Umumnya pelatih akan membuat periodisasi tersebut dalam jangka waktu 6 bulan dengan intensitas yang maksimal. Hal tersebut menunjukkan bahwa manajemen pembinaan prestasi cabang olahraga Arung Jeram FAJI Cilacap berada pada kategori baik. Pelaksanaan manajemen pembinaan prestasi olahraga arung jeram FAJI Cilacap memiliki faktor penunjang tertentu sebagai pendukung terlaksananya manajemen pembinaan prestasi tersebut. Dalam hal ini manajemen FAJI Cilacap menunjukkan peran yang dijalankan oleh tim pelatih sangat baik karena sudah terstruktur.

Selain dalam manajemen pembinaan prestasi pembuatan periodisasi, penelitian ini juga mendapatkan informasi manajemen berdasarkan pengorganisasian. Anggota organisasi dengan atlet harus saling mengetahui wewenang masing-masing serta wajib bertanggung jawab penuh akan wewenang yang sudah diemban. Hal tersebut dilakukan untuk memenuhi tujuan yang telah direncanakan sebelumnya dapat tercapai. Dalam penyusunan personalia dilakukan dengan baik disesuaikan dengan kebutuhan tenaga ahli dalam pelaksanaan program pembinaan. Kinerja manajemen dan tim pelatih serta tim pendukung lainnya telah menunjukkan hasil yang cukup baik. Dalam pelaksanaan perannya proses pengarahan dan pengoordinasian tim juga dapat berjalan dengan baik. Dalam wawancara yang dilakukan kepada salah satu pengurus, tugas utamanya adalah memberikan pelayanan terbaik untuk mengurus atlet baik dalam latihan maupun dalam persiapan lomba.

Dalam proses pendanaan juga masih diperlukan dalam memajukan FAJI Cilacap. Selain pelaksanaan peran manajemen, pendanaan merupakan faktor utama demi berlangsungnya proses pembinaan dengan maksimal. Tanpa adanya pendanaan yang sesuai dengan kebutuhan maka tidak akan terjadi proses pembinaan yang maksimal. Di FAJI Cilacap dalam persiapan pra porprov diberikan bantuan pendanaan oleh KONI Cilacap. Pendanaan tersebut didistribusikan untuk kebutuhan operasional termasuk konsumsi, transportasi, serta kebutuhan perlengkapan sarana prasarana yang digunakan.

Selain itu dukungan lain yang didapatkan adalah dari pengurus yang memberikan uang lebih untuk kebutuhan operasional atlet. FAJI Jawa Tengah juga memberikan bantuan berupa peminjaman perahu. Selain itu didapatkan juga bantuan dari Organisasi Unit Kegiatan Mahasiswa di Kabupaten Banyumas berupa dayung, pompa, helm, serta pelampung.

Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga khususnya FAJI Cilacap sehingga prestasi yang maksimal akan dapat diraih.

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah, dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Untuk mencapai prestasi optimal atlet, diperlukan juga latihan yang intensif dan berkesinambungan yang terkadang menimbulkan rasa bosan. Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan dengan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Selain itu, pengurus dan pelatih memberikan recovery kegiatan seperti mengajak jalan-jalan ke suatu tempat yang bisa membuat atlet bahagia serta menemukan semangat yang baru lagi.

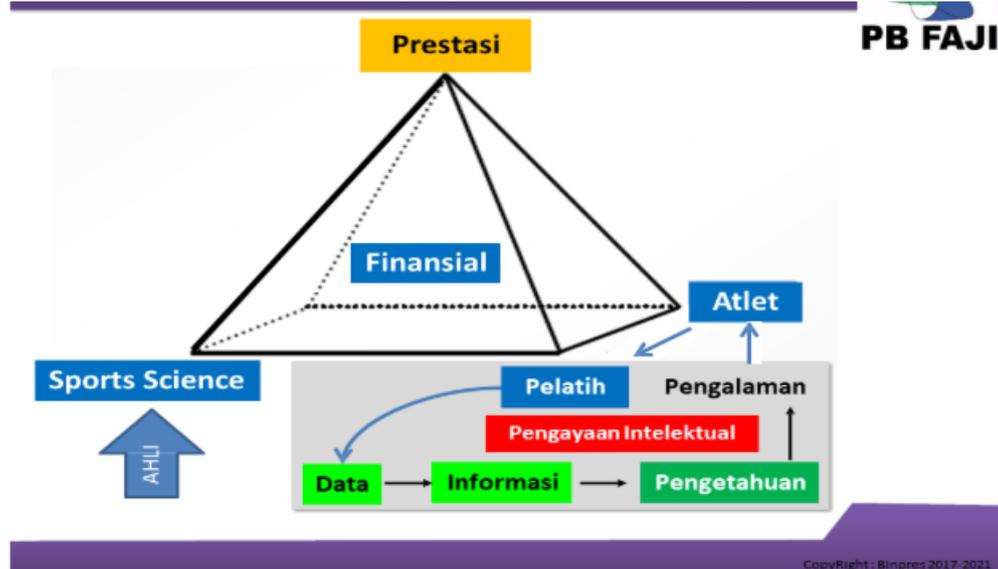
5. Perkembangan prestasi

Perkembangan prestasi Federasi arung jeram FAJI Cilacap dalam pelaksanaan program latihan sudah cukup bagus, pada saat ini federasi arung jeram cilacap sedang fokus menghadapi kualifikasi PRA PORPROV di Semarang Raya.

Pada saat ini bulan Agustus 2025 atlet Kabupaten Cilacap sedang mengikuti seleksi daerah di Sungai Serayu Banjarnegara. Menurut Pengurus Besar FAJI Komponen Prestasi meliputi :



Adapun elemen dasar untuk mencapai prestasi maksimal sebagai berikut :



KESIMPULAN

Perkembangan prestasi Federasi arung jeram FAJI Cilacap dalam pelaksanaan program latihan sudah cukup bagus, dibuktikan dengan adanya program latihan. namun dalam aspek sarana prasarana harus perlu di optimalkan karena sarana prasarana adalah faktor penunjang untuk meraih prestasi yang optimal.

REFERENCES

- Bompa, T. O. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25 (9th ed.)*. Semarang: Universitas Diponegoro., 105.
- Hanton, S. (2023). *Evaluasi Prestasi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lutan, R. (2022). *Manajemen Olahraga*. Jakarta: Penerbit RajaGrafindo Persada.
- Malik, A., & Marsudi, I. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Renang Pustlada Jawa Timur (Lapis Kedua) PNN 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(9), 80–88. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42075>
- Mulyaningsih, F, Kriswanto, E. S., & Yudanto. (2019). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Intan Pariwara.
- Sukadiyanto. (2020). *Pembinaan Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.