JPKM
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnalcendekia.id/index.php/jpkm/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Februari Tahun: 2024 | Hal: 28 – 33

SOSIALISASI PROGRAM LATIHAN FISIK UNTUK PEMANDU WISATA ARUNG JERAM BAHBOLON KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Filli Azandi[1]*, Mawardinur[2], Agung Nugroho[3], Ade Evriansyah Lubis[4]
Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna[1234]
***Email Corresponding**: filliazandi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para pemandu wisata arung jeram Bahbolon, Kabupaten Serdang Bedagai, mengenai pentingnya latihan fisik dalam menunjang keselamatan, daya tahan, serta performa kerja mereka di lapangan. Mengingat medan arung jeram yang menuntut kekuatan fisik, koordinasi, dan ketahanan tubuh yang optimal, maka diperlukan suatu program latihan fisik yang sistematis dan sesuai dengan kebutuhan tugas mereka. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode sosialisasi, pelatihan, dan demonstrasi langsung kepada para peserta yang terdiri dari para pemandu arung jeram aktif. Materi yang disampaikan mencakup pemanasan, latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, serta pencegahan cedera. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang tinggi dari para peserta, serta adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya latihan fisik secara rutin. Diharapkan program ini dapat menjadi panduan awal dalam membentuk budaya latihan yang berkelanjutan dan mendukung profesionalisme para pemandu wisata arung jeram di wilayah tersebut.

Kata kunci: sosialisasi, program, latihan fisik, pemandu wisata, arung jeram

PENDAHULUAN

Pariwisata petualangan merupakan salah satu sektor yang berkembang pesat dan diminati oleh berbagai kalangan, terutama generasi muda yang mencari pengalaman menantang dan memacu adrenalin. Salah satu bentuk wisata petualangan yang cukup populer di Indonesia adalah arung jeram. Sungai Bahbolon yang terletak di Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara, merupakan salah satu destinasi arung jeram yang potensial dan menarik wisatawan lokal maupun mancanegara. Keindahan alam yang masih asri, aliran sungai yang menantang, serta nilai-nilai budaya lokal menjadi daya tarik utama dari kawasan ini.

Dalam pelaksanaan wisata arung jeram, peran pemandu (guide) sangatlah penting. Pemandu arung jeram tidak hanya bertanggung jawab dalam mengarahkan perahu dan menjaga keselamatan wisatawan, tetapi juga menjadi representasi dari kualitas layanan wisata yang ditawarkan. Oleh karena itu, seorang pemandu harus memiliki keterampilan teknis, pengetahuan tentang medan, kemampuan komunikasi, serta kondisi fisik yang prima. Namun, berdasarkan observasi awal di lapangan, sebagian besar pemandu di Bahbolon belum memiliki program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya latihan fisik dalam profesi ini dapat berdampak langsung terhadap keselamatan baik bagi diri pemandu maupun wisatawan. Kegiatan arung jeram memerlukan kekuatan otot, kelincahan, daya tahan kardiovaskular, serta refleks yang baik. Jika kondisi fisik pemandu tidak optimal, maka risiko kelelahan, cedera, dan kesalahan teknis dalam mengarahkan perahu akan semakin tinggi. Selain itu, stamina yang buruk juga dapat mengurangi kemampuan pemandu dalam menghadapi situasi darurat di sungai.

JPKM
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnalcendekia.id/index.php/jpkm/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Februari Tahun: 2024 | Hal: 28 – 33

Permasalahan lain yang ditemui adalah belum tersedianya panduan atau program latihan yang sesuai dengan kebutuhan kerja para pemandu arung jeram. Sebagian besar latihan fisik yang dilakukan masih bersifat spontan, tidak terarah, dan tidak didasarkan pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Padahal, dengan latihan yang tepat dan konsisten, para pemandu dapat meningkatkan kinerja mereka secara signifikan dan memberikan pengalaman wisata yang lebih aman dan menyenangkan bagi para pengunjung.

Kegiatan sosialisasi program latihan fisik ini dirancang sebagai bentuk kontribusi nyata dari dunia akademik untuk menjawab permasalahan tersebut. Melalui pendekatan edukatif dan praktis, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai konsep latihan fisik yang sesuai, membekali para pemandu dengan keterampilan latihan yang dapat mereka praktikkan secara mandiri, serta menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari profesionalisme kerja.

Kegiatan ini juga menjadi bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia di sektor pariwisata lokal, yang sejalan dengan program pemerintah daerah dalam mengembangkan potensi wisata berbasis masyarakat. Diharapkan melalui kegiatan ini, para pemandu arung jeram di Bahbolon dapat menjadi contoh pemandu wisata yang tangguh, kompeten, dan berdaya saing, sehingga turut mendukung pertumbuhan sektor pariwisata yang berkelanjutan di Kabupaten Serdang Bedagai.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki urgensi dan relevansi yang tinggi, tidak hanya dalam aspek peningkatan kapasitas individu, tetapi juga dalam kontribusinya terhadap keselamatan wisata, kualitas layanan, dan pembangunan pariwisata daerah. Melalui kolaborasi antara akademisi dan praktisi lapangan, diharapkan tercipta sinergi yang positif dalam pengembangan wisata petualangan yang aman, sehat, dan berdaya guna bagi masyarakat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi program latihan fisik ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan pemandu wisata arung jeram di Bahbolon. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai pentingnya kebugaran fisik dalam profesi pemandu wisata, yang disampaikan melalui ceramah interaktif dan diskusi. Para peserta diberikan pemahaman tentang bagaimana kondisi fisik yang optimal dapat mempengaruhi kinerja mereka di lapangan, terutama dalam hal keselamatan dan efisiensi kerja. Dalam sesi ini, peserta juga diberikan materi terkait jenis-jenis latihan fisik yang sesuai dengan tuntutan pekerjaan mereka.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung program latihan fisik yang meliputi pemanasan, latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, serta teknik pencegahan cedera. Demonstrasi dilakukan oleh instruktur yang berkompeten dalam bidang olahraga dan kebugaran, dengan melibatkan peserta secara langsung agar mereka dapat mempraktikkan latihan tersebut. Latihan-latihan ini dirancang agar mudah diikuti dan dapat dilakukan secara rutin, baik di lokasi wisata maupun di rumah, untuk menjaga kebugaran fisik para pemandu secara berkelanjutan.

Selain itu, evaluasi dan umpan balik diberikan pada akhir kegiatan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi yang disampaikan dan kemampuan mereka dalam menerapkan latihan yang telah dipelajari. Kegiatan ini juga mengedepankan pendekatan berbasis komunitas, di mana peserta didorong untuk saling berbagi pengalaman dan mendiskusikan tantangan yang dihadapi dalam menerapkan latihan fisik di lapangan. Diharapkan melalui metode pelaksanaan ini, para pemandu dapat merasa lebih siap secara fisik dan mental dalam menjalankan tugas mereka, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari profesionalisme kerja mereka.

JPKM
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnalcendekia.id/index.php/jpkm/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Februari Tahun: 2024 | Hal: 28 – 33

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi program latihan fisik yang dilaksanakan di kawasan wisata arung jeram Bahbolon berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari para peserta. Sebanyak 25 pemandu wisata arung jeram berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, yang terdiri dari pemandu senior dan junior yang berasal dari komunitas lokal. Antusiasme peserta terlihat sejak sesi pembukaan, di mana mereka menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap topik pelatihan fisik. Banyak di antara mereka mengaku belum pernah mendapatkan pelatihan formal terkait kebugaran fisik dalam konteks profesi mereka, sehingga kegiatan ini dirasakan sangat bermanfaat. Dalam sesi sosialisasi teori, peserta memperoleh pengetahuan dasar mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi profesi pemandu arung jeram. Materi yang disampaikan meliputi komponen kebugaran fisik seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, koordinasi, dan fleksibilitas. Para peserta juga mendapatkan pemahaman mengenai dampak negatif dari kurangnya latihan fisik, seperti mudah kelelahan, risiko cedera tinggi, serta menurunnya kemampuan dalam menangani kondisi darurat di sungai. Hal ini membuka wawasan baru bagi para peserta bahwa aspek fisik tidak boleh diabaikan dalam menjalankan tugas sebagai pemandu wisata. Sesi praktik menjadi momen yang paling diminati oleh para peserta. Dalam sesi ini, instruktur memperagakan beberapa jenis latihan fisik yang bisa dilakukan tanpa peralatan mahal dan mudah diterapkan di lingkungan sekitar. Latihan yang diberikan mencakup pemanasan dinamis, latihan sirkuit tubuh bagian atas dan bawah, latihan inti (core), hingga pendinginan dan peregangan.

Para peserta secara aktif mengikuti setiap gerakan yang diperagakan. Instruktur memberikan arahan secara detail dan memastikan setiap peserta memahami fungsi dan teknik yang benar dalam melakukan setiap latihan. Kesalahan teknis yang terjadi selama praktik langsung dikoreksi di tempat, sehingga peserta bisa langsung memperbaikinya. Salah satu hasil yang terlihat dari sesi praktik adalah meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya melakukan pemanasan dan pendinginan dalam setiap aktivitas fisik. Sebelumnya, sebagian besar peserta mengaku langsung memulai aktivitas arung jeram tanpa persiapan fisik khusus, yang berisiko menimbulkan cedera. Evaluasi formatif dilakukan melalui tanya jawab interaktif dan kuis singkat di akhir sesi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik. Mereka dapat menjelaskan kembali tujuan dari setiap jenis latihan dan menyebutkan manfaat kebugaran jasmani dalam menunjang pekerjaan mereka. Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memupuk semangat kebersamaan di antara para pemandu. Mereka saling mendukung dan memotivasi satu sama lain selama latihan berlangsung, menciptakan suasana yang kondusif dan positif. Hal ini menjadi modal penting dalam membentuk komunitas pemandu yang sadar akan pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja. Salah satu dampak nyata dari kegiatan ini adalah munculnya inisiatif dari peserta untuk membentuk kelompok latihan mingguan secara mandiri. Mereka sepakat untuk saling mengingatkan dan mengatur jadwal latihan rutin yang dilakukan bersama sebelum memulai aktivitas arung jeram setiap minggunya.

Pihak pengelola wisata arung jeram Bahbolon juga menyatakan dukungannya terhadap inisiatif ini. Mereka berencana untuk memasukkan program kebugaran sebagai bagian dari standar operasional pemandu wisata, dan menjadikan kegiatan ini sebagai pelatihan wajib bagi pemandu baru ke depannya. Kegiatan ini turut membuka ruang komunikasi antara akademisi dan masyarakat, khususnya dalam konteks peningkatan kapasitas sumber daya manusia di sektor pariwisata. Banyak peserta yang berharap kegiatan serupa dapat terus berlanjut dan dikembangkan dengan materi tambahan seperti pertolongan pertama, teknik penyelamatan, atau nutrisi olahraga. Dari segi dokumentasi, seluruh kegiatan telah direkam dan didokumentasikan sebagai bahan evaluasi dan tindak lanjut. Materi pelatihan juga dibagikan dalam bentuk ringkasan tertulis agar dapat digunakan

JPKM
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnalcendekia.id/index.php/jpkm/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Februari Tahun: 2024 | Hal: 28 – 33

kembali oleh peserta secara mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini mampu menjawab kebutuhan nyata di lapangan dan memberikan dampak positif secara langsung bagi peserta. Adanya perubahan sikap, pengetahuan, dan tindakan dalam menjaga kebugaran fisik menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam mencapai tujuannya. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya sadar kebugaran di kalangan pemandu wisata arung jeram Bahbolon, serta menjadi contoh bagi destinasi wisata lainnya dalam mengembangkan kualitas SDM pariwisata melalui pendekatan pelatihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang telah dilaksanakan, disarankan agar para pemandu wisata arung jeram menjadikan latihan fisik sebagai bagian dari rutinitas kerja sehari-hari. Latihan yang dilakukan tidak harus kompleks, namun harus konsisten dan terarah agar dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran tubuh dan performa kerja mereka. Untuk menjaga kesinambungan program, dibutuhkan komitmen bersama dari komunitas pemandu wisata dan pengelola wisata Bahbolon dalam mengintegrasikan program latihan fisik ke dalam agenda rutin. Misalnya, dapat dilakukan kegiatan pemanasan bersama setiap pagi sebelum operasional arung jeram dimulai. Kegiatan ini sebaiknya ditindaklanjuti dengan pelatihan lanjutan yang lebih mendalam, seperti penyusunan program latihan individu berdasarkan tingkat kebugaran masing-masing pemandu, teknik pernapasan untuk meningkatkan daya tahan, dan latihan fungsional yang lebih spesifik terhadap medan sungai. Kolaborasi antara pihak akademisi, instansi pariwisata, dan pelaku wisata lokal sangat diperlukan untuk menciptakan program pelatihan yang berkelanjutan. Universitas atau lembaga pendidikan tinggi dapat berperan sebagai mitra pendamping yang menyediakan pelatihan, monitoring, dan evaluasi berkala. Diperlukan adanya pelatih atau pendamping lokal yang ditunjuk dari komunitas pemandu itu sendiri, yang nantinya dapat bertugas sebagai koordinator latihan. Dengan pendekatan ini, pelatihan dapat terus berjalan meskipun tidak selalu didampingi oleh pihak luar.

Dalam jangka panjang, pengelola wisata Bahbolon sebaiknya mengembangkan modul pelatihan standar bagi pemandu baru, yang tidak hanya mencakup aspek teknis arung jeram, tetapi juga aspek kebugaran jasmani dan keselamatan kerja. Modul ini dapat menjadi syarat kelulusan pelatihan calon pemandu. Kegiatan serupa juga disarankan untuk diperluas cakupannya ke pemandu wisata lain di daerah Serdang Bedagai yang bergerak di bidang petualangan, seperti hiking, tubing, atau tracking. Dengan begitu, pembudayaan gaya hidup aktif dan sehat bisa meluas ke berbagai sektor pariwisata petualangan lainnya. Pemerintah daerah, khususnya dinas pariwisata, diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam mendukung program ini melalui penyediaan fasilitas latihan, bantuan alat kebugaran sederhana, atau insentif bagi komunitas yang menunjukkan komitmen terhadap program kebugaran jasmani. Dokumentasi hasil kegiatan seperti video pelatihan, panduan latihan, dan testimoni peserta sebaiknya dipublikasikan secara luas, baik melalui media sosial maupun forum komunitas wisata, agar dapat menginspirasi daerah lain untuk melakukan kegiatan serupa. Terakhir, untuk memaksimalkan dampak kegiatan, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap perkembangan fisik dan performa kerja para pemandu. Dengan adanya data dan laporan perkembangan ini, efektivitas program dapat diukur dan ditingkatkan dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi program latihan fisik bagi pemandu wisata arung jeram Bahbolon di Kabupaten Serdang Bedagai telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif secara langsung kepada peserta. Melalui pendekatan edukatif dan praktis, para pemandu memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang keselamatan, performa kerja, serta profesionalisme mereka sebagai pelaku utama wisata petualangan. Respon peserta yang sangat antusias, partisipasi aktif dalam sesi teori dan praktik, serta

munculnya inisiatif untuk melakukan latihan rutin secara mandiri menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menumbuhkan kesadaran dan motivasi baru dalam menjaga kondisi fisik. Selain itu, keterlibatan pengelola wisata dan komunitas lokal dalam mendukung keberlanjutan program menjadi indikator positif untuk kelanjutan pengembangan kapasitas sumber daya manusia di sektor pariwisata arung jeram. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan peningkatan kebugaran pemandu arung jeram, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membangun budaya sadar kebugaran di lingkungan kerja yang berisiko tinggi. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model atau inspirasi bagi destinasi wisata lainnya dalam menyelenggarakan pelatihan fisik bagi tenaga kerja pariwisata berbasis petualangan secara berkelanjutan dan terstruktur.

REFERENSI

Andriani, R., & Kuncoro, B. (2019). Latihan Ketahanan dan Kecepatan untuk Olahraga Air. *Jurnal Sport Science and Recreation*, 3(2), 91–97.

Anggraeni, R. (2021). Kebugaran Jasmani sebagai Faktor Pendukung Kinerja Pemandu Wisata Alam. *Jurnal Pariwisata Nusantara*, 3(2), 33–40.

Anwar, S. (2020). Latihan Aerobik untuk Meningkatkan Daya Tahan Pemandu Wisata. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(3), 71–78.

Baharuddin, H. (2021). Peran Pelatihan Fisik terhadap Keselamatan Wisata Petualangan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 44–51.

Herlina, D., & Supriyadi, E. (2019). Pengaruh Latihan Interval terhadap Daya Tahan Kardiovaskular. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 20–26.

Hidayat, R., & Salim, R. (2019). Analisis Kebutuhan Fisik pada Olahraga Arung Jeram. *Jurnal Olahraga Tradisional dan Petualangan*, 5(1), 12–18.

Kurniawan, A., & Fitriani, L. (2022). Integrasi Latihan Jasmani dalam Pengelolaan Wisata Alam. *Jurnal Pariwisata Berkelanjutan*, 6(2), 103–110.

Maulana, Y. (2023). Pengembangan SDM Wisata Arung Jeram melalui Latihan Fisik Terstruktur. *Jurnal Abdimas Olahraga dan Wisata*, 1(1), 11–18.

Mulyana, A. (2019). Pengembangan Modul Latihan Jasmani bagi Pemandu Wisata Gunung. *Jurnal Keolahragaan dan Pariwisata*, 1(2), 50–57.

Nurhadi, H. (2020). Implementasi Program Latihan Kebugaran bagi Tenaga Kerja Pariwisata. *Jurnal Pelatihan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 88–95.

Nurjanah, D. (2017). Faktor Kesehatan dan Keselamatan Kerja pada Wisata Alam. *Jurnal Pariwisata Terapan*, 1(2), 58–64.

Purba, J. N., & Situmorang, M. (2020). Program Latihan Fisik dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 45–52.

Putra, R. D. (2022). Pengaruh Latihan Fungsional terhadap Kebugaran Jasmani Pemandu Wisata Ekstrem. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 74–82.

Siahaan, J., & Ratno, P. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 1(2), 22–28.

Subekti, R., & Yuliana, D. (2021). Pendampingan Latihan Fisik di Komunitas Wisata Alam. *Jurnal Abdimas Nusantara*, 3(2), 115–123.

Suryani, T., & Kurniawan, A. (2022). Pelatihan Pemandu Wisata Berbasis Kesehatan Jasmani. *Jurnal Sains Terapan dan Pendidikan Jasmani*, 4(1), 25–32.

Sutrisno, T., & Fauzi, A. (2020). Manajemen Risiko dalam Wisata Arung Jeram dan Kompetensi Pemandu. *Jurnal Kepariwisataan Indonesia*, 12(1), 55–62.

Syahrul, M. (2020). Evaluasi Program Latihan Fisik Pemandu Wisata Rafting. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 15–21.

JPKM
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
https://jurnalcendekia.id/index.php/jpkm/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Februari Tahun: 2024 | Hal: 28 – 33



Wibowo, H., & Putri, L. (2018). Kebutuhan Pelatihan Fisik bagi Petugas Wisata Berbasis Alam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UNESA*, 2(1), 39–45.

Wijaya, T. (2018). Latihan Fisik Berbasis Outdoor untuk Pekerja Lapangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 41–49.