

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN PACU JALUR TIM RAJO MUDO
DESA PULAU DERAS KECAMATAN PANGEAN KABUPATEN
KUANTAN SINGINGI RIAU**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**JOE PRAJOGI
NIM.20086046/2020**

**PRODI STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

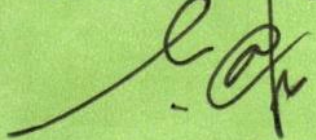
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo
Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean
Kabupaten Singingi Riau
Nama : Joe Prajogi
NIM : 20086046
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2025

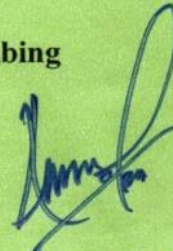
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Berto Apriyano M.Pd., Ph.D
NIDN. 0013049002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Joe Prajogi
NIM : 20086046

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

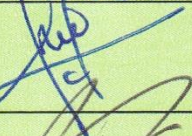
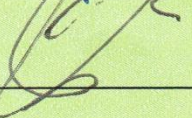
Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau
Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Singingi Riau

Padang, November 2025

Nama

Tanda Tangan

- 1. Ketua : Berto Apriyano M.Pd.,Ph.D**
- 2. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd**
- 3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd., M.Pd**

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kondisis Fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singigi Riau, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025
Yang membuat pernyataan,



Joe Prajogi
NIM.20086046/2020

ABSTRAK

Joe Prajogi (2025): Tinjauan Kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Kondisi fisik yang dimiliki oleh Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan pemain pacu jalur yaitu daya tahan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan kelentukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan/menggambarkan tentang kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2025. Penelitian ini berpusat di Paju Jalur Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo diantaranya daya tahan aerobik menggunakan metode *bleep test*, kekuatan otot lengan menggunakan *Push Up*, kekuatan otot perut yang dilakukan dengan tes *Sit Up* dan kelentukan yang dilakukan dengan tes *Sit And Reach*. Teknik sampling yang digunakan adalah *sensus sampling* sebanyak 28 orang.

Berdasarkan analisis data didapatkan daya tahan adalah 34,79. Dengan demikian daya tahan pada Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori kurang sekali. Dengan kekuatan otot lengan adalah 24,16 berada pada kategori baik. Kekuatan otot perut berada pada kategori baik, kecepatan 35,00 dengan kategori baik. Kelentukan berada pada kategori baik, dan kelentukan adalah 34,36. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa **kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang”**, meskipun komponen daya tahan masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, kelentukan, *Push Up*, *Sit Up*, Pacu Jalur

ABSTRAK

Joe Prajogi (2025): *An Analysis of the Physical Condition of the “Rajo Mudo” Boat Race Athletes in Pangean District, Kuantan Singingi Regency, Riau Province*

The physical condition of the Rajo Mudo boat race athletes has not yet met the expected standards, which may affect their ability to achieve optimal performance. Several components of physical condition can influence the athletes' performance, including endurance, arm muscle strength, abdominal muscle strength, and flexibility.

This study aims to describe the physical condition of the Rajo Mudo boat race athletes. The research was conducted in October 2025 at the boat race center in Pangean District, Kuantan Singingi Regency, Riau Province. The data collection techniques used to measure the athletes' physical condition included: aerobic endurance measured using the Bleep Test, arm muscle strength using the Push-Up Test, abdominal muscle strength using the Sit-Up Test, and flexibility using the Sit and Reach Test. The sampling technique used was census sampling, involving 28 participants.

Based on data analysis, endurance was 34.79. Thus, the endurance of the Pacu Jalur Team Rajo Mudo players is in the very poor category. With arm muscle strength of 24.16, it is in the good category. Abdominal muscle strength is in the good category, speed of 35.00 is in the good category. Flexibility is in the good category, and flexibility is 34.36. Thus, it can be concluded that the overall physical condition of the Pacu Jalur Team Rajo Mudo players is in the "Moderate" category, although the endurance component still needs to be improved through more systematic and continuous training.

Keywords: *Physical condition, flexibility, Push-Up, Sit-Up, boat race*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singigi Riau”** Meskipun masih banyak kekurangan-kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan. Shalawat dan salam dikirimkan kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan-Nya kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Krismadinata, S.T., M.T, Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Berto Apriyano M.Pd, PhD pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Rosmawati, M.Pd dan Bapak Frizki Amra, S.Pd., M.Pd, dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan, koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada seluruh Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean sebagai tempat dan sampel penelitian.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayah (Jasdianto) dan Ibu (Gustiningsi) serta saudara saya (kakak Tri Lusi Lisa Dila dan adik Salsa Bila) yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa saya sebut satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis do'a kan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari allah swt, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Pacu Jalur	9
2. Kondisi Fisik	17
B. Kerangka Konseptual	31
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
D. Definisi dan Sumber Data	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
1. <i>Bleep Test</i>	36

2. <i>Sit Up</i>	38
3. <i>Push Up</i>	40
4. <i>Sit And Reach</i>	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV Hasil dan Pembahasan	45
A. Deskripsi Data	45
1. Daya Tahan.....	45
2. Kekuatan otot perut	46
3. Kekuatan otot lengan	48
4. Kelentukan.....	49
5. Kondisi fisi	50
B. Pembahasan	52
1. Tingkat daya tahan	52
2. Tingkat kekuatan otot perut.....	54
3. Tingkat kekuatan otot lengan	55
4. Tingkat keleentukan	56
5. Tingkat Kondisi Fisik Tim Pacu Jalur Rajo Mudo	58
BAB V Kesimpulan dan Saran	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian.....	34
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Norma <i>Bleep Test</i>	37
Tabel 4. Norma <i>Sit Up</i>	40
Tabel 5. Norma <i>Push Up</i>	42
Tabel 6. Norma <i>Sit And Reach</i>	43
Tabel 7. Rumus Konversi Skala Lima A	44
Tabel 8. Frekuensi Hasil Tes <i>Bleep Test</i>	46
Tabel 9. Frekuensi Hasil Tes <i>Sit Up</i>	48
Tabel 10. Frekuensi Hasil Tes <i>Push Up</i>	49
Tabel 11. Frekuensi Hasil Tes <i>Sit And Reach</i>	50
Tabel 12. Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Pacu Jalur	9
Gambar 2. Posisi Siap	13
Gambar 3. Posisi Awalan	14
Gambar 4. Posisi Kekuatan.....	14
Gambar 5. Posisi Keluar	15
Gambar 6. Posisi Tranfer Position.....	15
Gambar 7. Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 8. Gambar lintasan <i>Bleep Test</i>	38
Gambar 9. Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	40
Gambar 10. <i>Push Up</i>	40
Gambar 11. <i>Sit And Reach</i>	43
Gambar 12. Histogram Hasil Tes Daya Tahan <i>Bleep Test</i>).....	46
Gambar 13. Histogram Hasil Tes <i>Sit Up</i>).....	47
Gambar 14. Histogram Hasil Tes <i>Push Up</i>	48
Gambar 15. Histogram Hasil Tes <i>Sit And Reach</i>	50
Gambar 16. Histogram Kondisi Fisik	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil Tes Daya Tahan.....	65
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Test otot perut	66
Lampiran 4. Rekapitulasi Hasil Test lengan	67
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Test kelentukan	68
Lampiran 6. Frekuensi Hasil Tes Kondisi Fisik.....	69
Lampiran 7. Dokumentasi.....	70
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pacu Jalur bukan sekadar perlombaan perahu, melainkan manifestasi dari filosofi hidup masyarakat Kuantan Singingi yang kaya akan nilai budaya dan sosial. Pacu Jalur ini adalah warisan leluhur yang melambangkan kebersamaan (basamo), kegigihan, persatuan, dan penghormatan terhadap alam (sungai Batang Kuantan) sebagai sumber kehidupan. Setiap kayuhan dayung adalah representasi dari semangat gotong royong dan tekad untuk mencapai tujuan bersama, menjadikan Pacu Jalur sebuah pesta rakyat yang mempererat tali silaturahmi dan meneguhkan identitas daerah. Kompetisi ini menuntut sinkronisasi gerak dan batin puluhan pendayung dalam satu perahu panjang, sebuah harmoni yang hanya dapat tercipta melalui koordinasi tim yang luar biasa serta kondisi fisik yang prima.

Kecamatan Pangean, yang terletak di Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau, dikenal memiliki tradisi budaya pacu jalur yang kuat dan berakar pada kehidupan masyarakatnya. Salah satu jalur yang dimiliki oleh masyarakat setempat adalah jalur yang saat ini dikenal dengan nama *Rajo Mudo*. Jalur ini memiliki sejarah perkembangan identitas yang cukup unik, sebab dalam kurun waktu tertentu, khususnya setiap sepuluh tahun sekali, nama jalur tersebut mengalami perubahan sesuai dengan kesepakatan dan dinamika yang berkembang di tengah masyarakat. Pada tahun 2000, jalur ini diberi nama *Naga Sakti*, kemudian pada tahun 2010 berubah menjadi *Selendang Putih*, dan terakhir, pada tanggal 8 Februari 2024, jalur tersebut kembali diresmikan dengan nama *Rajo*

Mudo. Fenomena perubahan nama jalur ini tidak hanya menunjukkan kekayaan tradisi, tetapi juga mencerminkan adanya nilai simbolik, filosofi, serta kreativitas masyarakat dalam menjaga eksistensi dan keberlanjutan warisan budaya pacu jalur di Kecamatan Pangean.

Perjalanan prestasi jalur *Rajo Mudo* pun menunjukkan perkembangan tersendiri. Pada tahun 2024, tim ini hanya mampu menempati peringkat ke-10 pada event Rayon 3 di Kecamatan Pangean, namun kemudian berhasil meningkat ke peringkat ke-4 pada event Rayon 4 di Kecamatan Inuman. Meski demikian, hingga pertengahan tahun 2025, prestasi yang lebih besar belum tampak. Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor lain yang memengaruhi, salah satunya kondisi fisik para pemain. Sebagaimana diketahui, pacu jalur merupakan olahraga tradisional yang menuntut kekuatan, daya tahan, serta koordinasi fisik yang baik. Oleh sebab itu, kajian mengenai kondisi fisik pemain jalur *Rajo Mudo* menjadi penting untuk dilakukan. Hasil kajian tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pembinaan yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan prestasi tim di masa mendatang.

Filosofi ini sejalan dengan semangat yang diusung dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menegaskan bahwa olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pemersatu bangsa, pembinaan karakter, serta wahana pelestarian nilai-nilai budaya lokal. Dalam regulasi tersebut dijelaskan bahwa olahraga tradisional merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari sistem keolahragaan nasional dan oleh karena itu perlu dilestarikan, dikembangkan, serta

ditingkatkan secara terstruktur dan berkelanjutan. Atas dasar tersebut, pacu jalur tidak hanya layak dihargai sebagai tradisi budaya, tetapi juga sebagai bentuk olahraga warisan yang memerlukan perlindungan, pembinaan, serta perhatian ilmiah maupun kebijakan yang memadai dari berbagai pemangku kepentingan. Dalam konteks ini, pemain pacu jalur idealnya digambarkan sebagai individu dengan kebugaran fisik yang optimal, mencakup daya tahan kardiovaskular yang baik, kekuatan otot yang eksplosif terutama pada lengan, bahu, punggung, dan inti, serta kelentukan dan fleksibilitas yang mendukung. Kondisi fisik yang prima tidak hanya menjadi kunci untuk meraih kemenangan dalam perlombaan yang berintensitas tinggi dan berdurasi panjang, melainkan juga berfungsi sebagai fondasi penting untuk meminimalkan risiko cedera dan menjaga keberlanjutan performa pemain. Oleh karena itu, pembinaan fisik pemain pacu jalur seyogianya didasarkan pada data ilmiah yang akurat, sehingga memungkinkan penyusunan program latihan yang terukur dan sistematis dalam rangka mencapai puncak performa sekaligus menjaga kelestarian tradisi pacu jalur dengan keunggulan yang berdaya saing.

Sejalan dengan pandangan tersebut, penelitian-penelitian terbaru juga terus memperkuat pentingnya kondisi fisik. Wirayudha & Permadi (2020:15) dalam jurnal mereka menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan prasyarat mutlak bagi seorang pemain untuk dapat menampilkan performa terbaiknya di setiap cabang olahraga, termasuk dalam olahraga tradisional yang membutuhkan daya tahan dan kekuatan. Mereka juga menekankan bahwa program latihan yang terstruktur dan terukur harus didasarkan pada evaluasi kondisi fisik yang akurat. Kemudian,

Murdani & Purwanto (2018:48) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan fleksibilitas adalah komponen vital yang secara langsung berkorelasi dengan efisiensi gerakan dan pencegahan cedera pada pemain. Hal serupa juga disampaikan oleh Rahman & Ramli (2021:72) yang menjelaskan bahwa pemetaan kondisi fisik pemain secara periodik sangat krusial untuk mengidentifikasi perkembangan, menyesuaikan intensitas latihan, dan memprediksi potensi performa dalam kompetisi. Mereka menegaskan bahwa data kondisi fisik harus menjadi dasar pengambilan keputusan dalam program kepelatihan. Selanjutnya, Setyo & Nugroho (2017:33) dalam risetnya menegaskan bahwa kualitas kondisi fisik yang optimal akan memungkinkan pemain mempertahankan efisiensi gerakan dalam durasi lebih lama, mengurangi kelelahan dini, serta meningkatkan kapasitas pemulihan. Senada dengan itu, Feri & Wijaya (2019:59) menambahkan bahwa untuk mencapai prestasi puncak, seorang pemain tidak hanya membutuhkan teknik dan taktik yang baik, tetapi juga fondasi kondisi fisik yang kokoh sebagai penopang utama dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dan sangat menentukan performa pemain, termasuk dalam pacu jalur. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019:112), kelentukan merupakan aspek penting karena memungkinkan rentang gerak sendi yang lebih luas sehingga gerakan menjadi efisien dan risiko cedera dapat diminimalkan. Daya ledak otot lengan juga dianggap krusial, karena menurut Harsono (2018:145), kekuatan eksplosif pada lengan berhubungan langsung dengan kemampuan menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat,

yang sangat dibutuhkan untuk kayuhan cepat dan kuat. Selanjutnya, daya ledak otot perut atau kekuatan inti (core strength), sebagaimana dikemukakan oleh Zatsiorsky & Kraemer (2006:87), berfungsi sebagai pusat stabilitas tubuh dan penyalur tenaga, sehingga koordinasi gerakan lebih efektif. Sementara itu, daya tahan fisik disebut oleh Fox, Bowers, & Foss (2012:167) sebagai salah satu komponen utama dalam olahraga berintensitas tinggi dan berdurasi panjang, karena memungkinkan pemain mempertahankan performa optimal tanpa penurunan signifikan akibat kelelahan. Dengan demikian, kelentukan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot perut, dan daya tahan dapat dipandang sebagai komponen utama yang harus dimiliki pemain pacu jalur untuk mendukung prestasi optimal.

Melihat pentingnya komponen kondisi fisik tersebut, evaluasi terhadap pemain pacu jalur perlu dilakukan secara ilmiah agar pembinaan yang diberikan lebih tepat sasaran. Setiap pemain memiliki karakteristik fisik yang berbeda, sehingga tanpa adanya data yang akurat, program latihan sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim. Menurut Bompa (2015:134), program latihan yang efektif harus disusun berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang terukur. Oleh karena itu, dalam konteks jalur *Rajo Mudo*, penting dilakukan pemetaan kondisi fisik pemain yang mencakup aspek kelentukan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot perut, dan daya tahan. Keempat komponen ini perlu diteliti secara mendalam untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan fisik pemain saat ini, sekaligus mengidentifikasi kelemahan yang harus diperbaiki agar pembinaan dapat dilakukan secara lebih terarah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Belum adanya data ilmiah yang menjelaskan kondisi fisik pemain jalur *Rajo Mudo* secara terukur.
2. Belum diketahui tingkat kelentukan pemain jalur *Rajo Mudo*.
3. Belum diketahui tingkat daya ledak otot lengan pemain jalur *Rajo Mudo*.
4. Belum diketahui tingkat daya ledak otot perut pemain jalur *Rajo Mudo*.
5. Belum diketahui tingkat daya tahan pemain jalur *Rajo Mudo*.
6. Belum ada dasar ilmiah yang jelas dalam penyusunan program pembinaan fisik bagi pemain jalur *Rajo Mudo*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang dapat memengaruhi performa Pemain sebagaimana diidentifikasi di atas, penelitian ini akan dibatasi pada fokus utama "Kondisi Fisik" Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo. Secara spesifik, aspek kondisi fisik yang akan diteliti meliputi:

1. Kelentukan
2. Kekuatan otot perut
3. Kekuatan otot lengan
4. Daya Tahan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah yang dapat dirumuskan adalah: Bagaimana tingkat kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau?

Secara lebih rinci, rumusan masalah ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan daya tahan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot perut Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo?
3. Bagaimana tingkat kemampuan kekuatan otot lengan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo?
4. Bagaimana tingkat kemampuan kelentukan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui dan meninjau secara objektif tingkat kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau.

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo.
2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot perut Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo.
3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kekuatan otot lengan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo.
4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan kelentukan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. **Bagi Peneliti:** Sebagai media untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian ilmiah, khususnya terkait pengukuran dan analisis kondisi fisik Pemain. Hasil penelitian ini juga akan menjadi referensi berharga bagi studi lanjutan mengenai manfaat dan kegunaan tes kondisi fisik dalam konteks olahraga tradisional.
2. **Bagi Institusi Pendidikan:** Dapat menjadi bahan kepustakaan dan referensi ilmiah yang relevan bagi mahasiswa atau peneliti lain yang tertarik pada bidang ilmu keolahragaan, khususnya kajian tentang kondisi fisik Pemain pada olahraga tradisional.
3. **Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga:** Menyediakan informasi ilmiah yang konkret mengenai Tinjauan kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo. Data ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan perbandingan bagi pelatih dan pembina olahraga dalam merancang program latihan fisik yang lebih efektif dan terarah, guna menunjang peningkatan prestasi Pemain Pacu Jalur di masa mendatang.
4. **Bagi Pemain Pacu Jalur:** Memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik mereka saat ini, sehingga dapat menjadi informasi dan motivasi bagi para Pemain untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yang relevan demi performa yang lebih baik dalam kompetisi Pacu Jalur ke depannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai *“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau”*, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kekuatan otot perut pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo secara umum berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 35,00 dan standar deviasi 6,95. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kekuatan otot perut yang memadai untuk mendukung stabilitas tubuh bagian tengah serta menjaga keseimbangan dan efisiensi gerak saat mendayung.
2. Kekuatan otot lengan pemain berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 24,61 dan standar deviasi 4,79. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan otot lengan pemain cukup baik untuk melakukan gerakan mendayung secara berulang dengan kekuatan dan irama yang stabil sepanjang pertandingan.
3. Kelentukan pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 34,36 dan standar deviasi 5,86. Hasil ini memperlihatkan bahwa sebagian besar pemain memiliki fleksibilitas tubuh yang baik, sehingga mampu melakukan gerakan dengan jangkauan luas, efisien, dan terhindar dari risiko cedera selama kegiatan mendayung.

4. Daya tahan pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata sebesar 34,79 dan standar deviasi 6,67. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain belum memiliki kemampuan daya tahan yang optimal untuk mempertahankan performa dalam durasi waktu yang lama selama pertandingan berlangsung.

Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau dapat dikategorikan cukup baik, dengan komponen kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan kelentukan berada pada kategori baik, sedangkan daya tahan masih perlu ditingkatkan agar performa pemain dapat mencapai hasil yang maksimal dalam pertandingan pacu jalur.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Pacu Jalur Rajo Mudo, diharapkan dapat menyusun program latihan yang terarah dan berkesinambungan dengan memperhatikan komponen daya tahan dan kelentukan. Latihan daya tahan dapat dilakukan melalui jogging, latihan interval, dan circuit training, sedangkan peningkatan kelentukan dapat dilakukan melalui latihan peregangan (stretching) sebelum dan sesudah latihan inti.

2. Bagi Pemain Pacu Jalur Rajo Mudo, disarankan agar lebih disiplin dan konsisten dalam mengikuti setiap sesi latihan. Pemain perlu menjaga kondisi fisik dengan melakukan latihan tambahan di luar jadwal resmi seperti peregangan ringan dan latihan aerobik mandiri. Selain itu, menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan gaya hidup sehat sangat penting untuk menunjang kebugaran jasmani.
3. Bagi Pengurus dan Pembina Olahraga Pacu Jalur, diharapkan dapat menyediakan fasilitas latihan yang memadai, seperti area latihan di darat, perlengkapan kebugaran, dan sarana peregangan yang memadai. Dukungan fasilitas yang baik akan membantu pelatih dan pemain meningkatkan kualitas latihan secara maksimal.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel kondisi fisik lain, seperti kekuatan otot, kecepatan, dan koordinasi gerak, agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi performa pemain Pacu Jalur. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afera, R. L. K. (2022). Profil Kondisi Fisik Aerobik Dan Anaerobik Tim Porprov Bola Tangan Kabupaten Mojokerto [Jurnal Prestasi Olahraga].
- Akbar, M. Y. A. Dan. (2015). Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dandaya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra universitas Negeri Yogyakarta. Medikora.
- Amra, F., Pascal, M., Edwarsyah, E., & Nirwandi, N. (2022). Tinjauan kondisi fisik pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 5(8), 88–94.
- Asori, R. A. (2016). Unsur-Unsur Magis Dalam Tradisi Pacu Jalur: Perspektif Antropologi Agama.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sekolah Sepakbola Psts Tabing. Sporta Saintika.
- Atsilah, F. (2022). Gambaran Tingkat Vo2max Pada Anggota Unit Kegiatan MahaPemain Universitas Hasanuddin Di Era New Normal Pasca Pandemi Covid-19. Universitas Hassanudi Makassar.
- Bafirman, Sujana. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Rajawali Press Fik Unp.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). Physical Fitness of Students at the Junior High School. Prosiding 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019), hlm. 105–110. Atlantis Press.
- Cooper, K. H. (2013). Aerobics Program For Total Well-Being: Exercise, Diet, And Emotional Balance. Bantam.
- Dirman, D. (2020). Tingkat V02max Pemain Petanque Sulsel. Fik Universitas Negeri Makassar.
- Dwiantono, F. (2018). Kapasitas Vital Paru PemainYang Mengikuti Ekstrakurikuler Dan Bola Basket Di Sma N 1 Kasihan Bantul Yogyakarta.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High Intensity Interval Training Dan Fartlek Training: Pengaruhnya Terhadap Tingkat Vo2 Max. *Jurnal Keolahragaan*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Andi Offset
- Gazali, N. (2018). Perkembangan Olahraga Tradisional Pacu Jalur Di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik MahaPemainFakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*.

- Hidayat, E. N. (2018). Profil Kondisi Fisik Pemain Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Muntitan Tahun 2018.
- Hidayat R, R. (2020). Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli. Fik, Unp, 9.
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya. Padang, Unp Press.
- Jatmikanto, R. S. (2022). Perbedaan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Pemain Belakang, Pemain Tengah, Dan Pemain Depan Sepakbola Ps Subur Jaya Blora.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Putri Afkab Indramayu. *Physical Activity Journal*.
- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Pemain Swap Jakarta Dalam Indonesia League (Ifl) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*,.
- Kusumo, Mahendro Prasetyo. (2020). Pemantauan Kondisi Fisik. The journal Publishing. Yogyakarta
- Lesmana, Heru Syarli. (2018). Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology.
- Maulana, A. A. (2018). Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Pemain Porda Bola Basket Putra Kabupaten Indramayu.
- Pasurney, Dkk. (2019). Latihan Fisik Olahraga. Yogyakarta: Pusat Pendidikan Dan Penataran Koni Pusat.
- Rasjidi, R. R. (2019). Metodologi Penelitian.
- Rosmawati, F., Darni, F., & Syampurma, H. (2019). *Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. *Jurnal Menssana*, (44–52).
- Salwiah, S., & Jamiludin. (2021). Paradigma Olahraga Dayung Indonesia (I). Ud. Al-Hasanah.
- Susilo, E. A. (2019). Pengaruh High Intensity Interval Training Kettlebell Workout Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik.
- Susrianto, E. (2019). Tradisi Pacu Jalur Masyarakat Rantau Kuantan (Studi Nilai-Nilai Budaya Melayu Dalam Olahraga Tradisional Di Kabupaten Kuantan Singingi). *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Syafruddin, Syafruddin. (2019). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Unp Press.
- Umar, U. (2014). Fisiologi Olahraga. Unp Press Padang.
- Wijaya, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Akademi Arema U-14.

Wildan, M. (2022). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Kota Tasikmalaya (Experimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Kota Tasikmalaya) [Phd Thesis]. Universitas Siliwangi.