

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

Joe Prajogi¹, Berto Apriyano², Rosmawati³, Frizki Amra⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Joeprajogi0408@gmail.com¹, bertoapriyano@fik.unp.ac.id², rosmawati@fik.unp.ac.id³,

frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.58>

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Kelentukan, Push Up, Sit Up, Pacu Jalur

Abstrak : Kondisi fisik Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo masih belum memenuhi standar yang diperlukan untuk mencapai prestasi optimal. Beberapa komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap performa pemain meliputi daya tahan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan, dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo secara menyeluruh. Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2025 di arena Pacu Jalur Kecamatan Pangean, Kabupaten Kuantan Singingi, Riau. Metode pengumpulan data meliputi bleep test untuk mengukur daya tahan aerobik, tes push-up untuk kekuatan otot lengan, tes sit-up untuk kekuatan otot perut, serta tes sit and reach untuk mengukur kelentukan. Teknik sampling yang digunakan ialah sensus sampling dengan jumlah peserta sebanyak dua puluh delapan orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya tahan pemain memiliki nilai 34,79 dan berada pada kategori “kurang sekali”. Kekuatan otot lengan berada pada kategori “baik” dengan nilai 24,16. Kekuatan otot perut serta kemampuan kecepatan juga tergolong “baik”, dengan nilai kecepatan 35,00. Kelentukan pemain berada pada kategori “baik” dengan nilai 34,36. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori “sedang”. Namun demikian, aspek daya tahan memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

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

Abstract : The physical condition of the Rajo Mudo Pacu Jalur Team players has not yet met the standards required to achieve optimal performance. Several components of physical fitness that influence the athletes' abilities include endurance, arm muscle strength, abdominal muscle strength, speed, and flexibility. This study aims to describe the overall physical condition of the Rajo Mudo Pacu Jalur Team players. The research was conducted in October 2025 at the Pacu Jalur arena in Pangean District, Kuantan Singingi Regency, Riau. Data collection methods included the bleep test to measure aerobic endurance, the push-up test to assess arm muscle strength, the sit-up test to measure abdominal muscle strength, and the sit and reach test to evaluate flexibility. The sampling technique used was census sampling with twenty-eight participants. The results show that the players' endurance scored 34.79 and fell into the “very poor” category. Arm muscle strength was classified as “good” with a score of 24.16. Abdominal muscle strength and speed were also in the “good” category, with speed recorded at 35.00. Flexibility was categorized as “good” with a score of 34.36. Overall, the physical condition of the Rajo Mudo Pacu Jalur Team players is categorized as “moderate.” However, endurance remains a component that requires improvement through more systematic and continuous training programs.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018).

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019).

Menurut Haryanto & Welis, (2019) mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang harus rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Sementara itu menurut Eldawaty (2018), olahraga sangat penting bagi masyarakat karena dapat meningkatkan kebugaran baik secara fisik maupun mental. Salah satu hal terpenting adalah terciptanya kondisi masyarakat yang senantiasa tampak sehat.

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi.

Menurut Debyanto, Atradinal, & Yulifri,

(2022:85-91) “proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan”.

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga” (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020)

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali, 2017).

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.

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.

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. 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.

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.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi Fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang Pemain di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Adapun menurut Syafruddin (2012: 16), komponen kondisi fisik terdiri dari : Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelenturan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Olahraga memiliki taktik, teknik khusus dan kondisi fisik yang berbeda dengan olahraga lain.

Menurut Apriyano dkk. (2020), "seseorang yang dapat melakukan aktivitas fisik harian tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah menggambarkan keadaan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (arikunto dalam supariyadi, 2022).

Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta karakteristik suatu populasi tertentu, atau berupaya mendeskripsikan suatu fenomena secara rinci (sugino dalam Selvani, 2022).

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober yang dilakukan di halaman Sport Center Taluak Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi Riau.

Menurut sugiyono (2022:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Obyek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain pacul jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Singingi Riau yang berjumlah 70 orang

Menurut sugiyono (2022:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

maka peneliti mengambil 28 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Bleep tes untuk daya tahan, Sit Up untuk tes otot perut, Push Up untuk tes otot lengan dan Sit and Reach untuk tes kelenturan.

Dokumentasi Penelitian:



Gambar 1: *Push Up*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Melakukan Push Up dapat melatih Kekuatan, ketika mendayung sampan kekuatan otot lengan sangat diperlukan. Selain otot lengan, otot perut dan otot tungkai juga berperan penting pada olahraga pacu jalur. Kekuatan otot perut dilakukan dengan tes *Push Up*.



Gambar 2: *Sit Up*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Kekuatan otot lengan yang baik memungkinkan pemain mendayung dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam Gerakan mendayung yang di lakukan secara terus menerus membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot lengan yang tinggi agar irama dan tenaga kayuhan tetap stabil dari awal hingga akhir lomba. Kekuatan otot lengan dilakukan dengan tes *Sit Up*



Gambar 3: *Bleep Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Daya tahan merupakan suatu kegiatan gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistem sirkulasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan dilakukan dengan *Bleep Test*.



Gambar 4: *Sit and Reach*

Sumber: Dokumentasi Peneleitian

Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara luas pada satu atau beberapa persendian tubuh tanpa menimbulkan cedera. Kelentukan dilakukan dengan ts *Sit and Reach*

HASIL

1. Daya Tahan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan pemain pacu jalur Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau memiliki rata-rata sebesar 34,79 dan standar deviasi 6,67 dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain pacu jalur Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	46,1-51,1	3	11%
2	41,0-46,0	2	7%
3	35,9-40,9	7	25%
4	30,8-35,8	6	21%
5	25,7-30,7	10	36%
Jumlah		28	100%

Sumber: Data Penelitian

2. Kekuatan Otot Perut Pemain Pacu Jalur Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot perut pemain pacu jalur Rajo Mudo memiliki rata-rata 35,00 dan standar deviasi 6,95 dapat disimpulkan bahwa

kekuatan otot perut pemain pacu jalur Rajo Mudo berada pada kategori baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	41-50	8	29%
2	31-40	11	39%
3	21-30	9	32%
4	11-20	0	0%
5	1-10	0	0%
Jumlah		28	100%

Sumber: Hasil Penelitian

3. Kekuatan Otot Lengan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Berdasarkan hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan pemain pacu jalur tim Rajo mudo memimiliki rata-rata 24,62 dan standar deviasi 4,79, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>29	4	14%
2	20-28	18	18%
3	12-19	6	21%
4	4-11	0	0%
5	< 4	0	0%
Jumlah		28	100%

Sumber: Hasil Penelitian

4. Kelentukan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Dari hasil analisis kelentukan pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo memiliki rata-rata 34,36 dan standar deviasi 5,86. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan pemain

pacu jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>41	7	25%
2	30-40	12	43%
3	20-29	9	32%
4	<20	0	%
Jumlah		28	100%

Sumber: Hasil Penelitian

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

Dari hasil analisis kondisi fisik pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo memiliki rata-rata 200 dan standar deviasi 20,88. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>231	1	3,57%
2	210-230	9	32,14%
3	190-209	11	39,29%
4	169-189	6	21,43%
5	< 169	1	3,57%
Jumlah		28	100%

Sumber: Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

1. Daya Tahan Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Hasil penelitian daya tahan dengan alat tes Vo2max atau *Bleep Test*. Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya

tahan pemain pacu jalur memiliki rata-rata 34,79, dapat disimpulkan bahwa daya tahan pemain pacu jalur berada pada kategori kurang sekali.

Daya tahan berfungsi untuk menjaga kondisi fisik pada waktu permainan (Nirwandi, 2017). Dengan demikian, daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Dalam permainan Pacu Jalur Rajo Mudo sangat dibutuhkan daya tahan karena untuk menyelesaikan pertandingan dalam Pacu Jalur seorang pemain harus mampu bermain dalam waktu yang lama.

2. Kekuatan Otot Perut Pemain Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Hasil penelitian kekuatan otot perut dengan tes *Sit Up*. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot perut pemain pacu jalur memiliki rata-rata 35,00. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut berada pada kategori baik.

Menurut Harsono (2017) otot perut yang kuat berfungsi untuk menstabilkan batang tubuh bagian atas saat melakukan Gerakan dinamis seperti lari, lompat, dan lain-lain.

Komponen kekuatan otot perut memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas tubuh saat mendayung. Otot perut berfungsi sebagai pusat kekuatan yang menghubungkan Gerakan antar tubuh bagian atas dan bawah. Dalam pacu jalur Gerakan mendayung yang

berulang-ulang menuntut daya tahan otot dan sistem kardiovaskular yang baik

3. Kekuatan Otot Lengan Pemain Pacu Jalur Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Hasil penelitian kekuatan otot lengan dengan tes *Push Up*. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot lengan pemain pacu jalur memiliki rata-rata 24,62. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan pemain pacu berada pada kategori baik.

Kekuatan otot lengan yang baik memungkinkan pemain mendayung dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Dalam Gerakan mendayung yang dilakukan secara terus menerus membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot lengan yang tinggi agar irama dan tenaga kayuhan tetap stabil dari awal hingga akhir lomba.

Pemain berolahraga ketahanan seperti dayung harus memiliki daya tahan otot tinggi agar mampu mempertahankan performa pada intensitas tinggi untuk waktu yang lama.

4. Kelentukan Pemain Futsal Pacu Jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau

Hasil penelitian kelentukan dengan tes *Sit and Reach*. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelentukan pemain pacu jalur memiliki rata-rata 34,36. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan berada pada kategori baik.

Dalam olahraga Pacu Jalur, kelentukan merupakan unsur fisik yang sangat dibutuhkan. Gerakan mendayung

memerlukan koordinasi tubuh bagian atas dan bawah, terutama pada bahu, punggung, pinggang, dan tungkai.

Pemain dengan kelentukan yang baik dapat melakukan tarikan dayung yang lebih panjang dan kuat, sehingga menghasilkan dorongan perahu yang lebih cepat dan stabil. Selain itu, kelentukan juga membantu menjaga keseimbangan tubuh di atas perahu, mengurangi ketegangan otot, dan mencegah kelelahan dini.

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

Hasil penelitian diperoleh bahwa kondisi fisik pada pemain pacu jalur sebagian besar berada pada kategori sedang. Ini dikarenakan kurangnya frekuensi latihan dan kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan menambah tenaga dari pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo.

Keterampilan pemain untuk menampilkan gerakan-gerakan tersebut sangat bergantung kepada penguasaan teknik-teknik dasar yang menunjang permainan itu.

Menurut Amra, Pascal, Edwarsyah, & Nirwandi, (2022:89) Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang melibatkan unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi tubuh.

Dengan teknik dasar yang baik dan benar maka efisiensi dan efektifitas gerak akan dicapai dengan selanjutnya akan dapat memudahkan untuk mengkombinasikan teknik-teknik

dasar dalam situasi yang menunjang permainan dengan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu:

Daya tahan pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo memiliki nilai rata-rata sebesar 34,79 berada pada kategori kurang sekali.

Kekuatan Otot Perut pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo memiliki nilai rata-rata sebesar 35,00 berada pada kategori baik.

Kekuatan otot lengan pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo memiliki nilai rata-rata sebesar 24,62 berada pada kategori baik.

Kelentukan pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo berada memiliki nilai rata-rata sebesar 34,36 berada pada kategori baik. Dan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki pemain pacu jalur Tim Rajo Mudo Desa Pulau Deras Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi Riau memiliki nilai rata-rata sebesar 200, berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk

Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16.

Amra, F., Pascal, M., Edwarsyah, E., & Nirwandi, N. (2022). Tinjauan kondisi fisik pemain bolabasket SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal JPDO*, 5(8), 88–94.

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

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160–175.

Debyanto, K., Atradinal, A., & Yulifri, Y. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85-91.

Eldawaty, R. S. and E. (2018). Kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman. *Jm*, 3(2).

- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age. 4.
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nirwandi, N. (2017). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. Jurnal Penjakora, 4(2), 18-27.
- Nur, Madri & Zalfendi, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", jm, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." Multilateral: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. Jurnal Menssana, 1(2), 11-19
- Sari, Wulandari, & Hardiansyah. (2020). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education* (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Selvani, A.S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal JPDO, 5(2), 42-48
- Sugiyono, P. D. (2022). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press
- Wijaya, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Akademi Arema U-14.