

**REVIEW OF PHYSICAL CONDITIONS ATLET PACU JALUR  
PANGLIMO RAJO SIMPANG TIGA REGENCY OF CENTRAL  
KUANTAN REGENCY OF KUANTAN SINGINGI**

Triana Risca Enita, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
Trianarisca@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com  
No. HP : 081365489536

*Physical Education And Recreation Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Riau*

**Abstract:** *This study aims to review the level of physical condition of athlete runway track Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kuantan Central District Kuantan Singingi. The problem in this research is the achievement that is not achieved at the runway athletes Panglimo Rajo Village Simpang Tiga District Kuantan Tengah District Kuantan Singingi. This research is a non experimental research with one-shot model study model design model which is an approach that uses one-time data collection at one session. The sample in this research is 45 people obtained by total sampling technique from population of athlete runway Panglimo Rajo line of Simpang Tiga District Kuantan Tengah Sub-district Kuantan Singingi Regency. Instruments in this study were several tests on samples with Multistage Fitness Test, Sit and Reach, and Two Hand Medicine Ball Put tests. Data processing in this study using statistical procedures with percentage analysis description. This study shows that there are 4 athletes (8.9%) who can reach the category of "good good", 11 athletes (24.4%) with "good" category, 4 athletes (8.9%) with "enough" category, 13 athletes (33.3%) with the category "medium", 5 athletes (11.1%) with the category "less", and 6 athletes (13.3%) with the category "less once". Thus from all samples amounting to 45 people obtained the average value of physical condition tests on athletes runway track Panglimo Rajo Simpang Tiga District Kuantan Central District Kuantan Singingi of 66.01, so it can be concluded that the level of physical condition of athletes runway Panglimo Rajo Line Kelurahan Simpang Tiga Kuantan Tengah District Kuantan Singingi Regency is included in the medium category.*

**Keywords:** *Review, Physical Condition, Athlete Runway*

# **TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET PACU JALUR PANGLIMO RAJO KELURAHAN SIMPANG TIGA KECAMATAN KUANTAN TENGAH KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Triana Risca Enita, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd  
Trianarisca@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiahjuita@yahoo.com  
No. HP : 081365489536

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kondisi fisik atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pencapaian yang tidak tercapai pada atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dengan model one shot case study desain model yang merupakan pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada satu kali sesi. Sampel dalam penelitian ini adalah 45 orang yang diperoleh dengan teknik total sampling dari populasi atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Instrumen dalam penelitian ini adalah beberapa pengujian pada sampel dengan tes Multistage Fitness Test, Sit and Reach, dan Two Hand Medicine Ball Put. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan prosedur statistik dengan analisis persentase deskripsi. Penelitian ini menunjukkan ada 4 atlet (8,9%) yang dapat mencapai kategori “sangat baik”, 11 atlet (24,4%) dengan kategori “baik”, 4 atlet (8,9%) dengan kategori “cukup”, 13 atlet (33,3%) dengan kategori “sedang”, 5 atlet (11,1%) dengan kategori “kurang”, dan 6 atlet (13,3%) dengan kategori “kurang sekali”. Dengan demikian dari semua sampel yang berjumlah 45 orang diperoleh rata-rata nilai tes kondisi fisik pada atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 66,01, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pacu Jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi termasuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Tinjauan, Kondisi Fisik, Atlet Pacu Jalur

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Menurut (Sajoto 1995:1), Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak – anak sekolahan yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah di susun melalui kurikulum tertentu. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga untuk zaman sekarang tidak hanya untuk mendapatkan kesegaran jasmaninya saja tetapi ada juga olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Kegiatan olahraga dalam perkembangan dapat dilakukan untuk kegiatan menghibur dan untuk meningkatkan prestasi, salah satunya adalah olahraga tradisional bahkan sudah menjadi tradisi bagi masyarakat Kabupaten Kuantan Singingi yaitu Pacu Jalur. Pacu Jalur adalah tradisi masyarakat Kuantan Singingi yang sudah berlangsung secara turun temurun sejak zaman dahulu. Sejak kapan penduduk Rantau Kuantan yang tinggal di sepanjang Batang Kuantan mengenal jalur dan membuatnya, tidak dapat ditunjukkan kapan tahun yang pasti. Tapi diperkirakan Pacu Jalur sudah dikenal penduduk di Rantau Kuantan ini semenjak tahun 1900. Pacu Jalur ini menggunakan perahu yang terbuat dari kayu atau pepohonan besar yang biasa disebut oleh masyarakat sekitar jalur. Upacara adat khas daerah Kuantan Singingi ini diselenggarakan setiap satu tahun sekali untuk merayakan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia, tepatnya pada bulan Agustus.

Jalur yang digunakan dalam lomba ini memiliki panjang berkisar antara 16 meter – 25 meter dan lebar bagian tengah kira – kira 1,3 meter – 1,5 meter. Jalur adalah “Perahu Besar” terbuat dari kayu bulat tanpa sambungan dengan kapasitas 45 – 60 orang pendayung (anak pacu). Lintasan yang digunakan dalam perlombaan pacu jalur ini adalah sepanjang 1 km atau 1000 m. Festival ini diikuti oleh ratusan perahu dan melibatkan beribu-ribu atlet dayung, serta dikunjungi oleh ratusan ribu penonton baik wisatawan domestik maupun mancanegara. Pada awalnya pacu jalur diselenggarakan di kampung-kampung di sepanjang Sungai Kuantan untuk memperingati hari besar Islam, seperti Maulid Nabi Muhammad SAW, Idul Fitri, atau Tahun Baru 1 Muharam.

Dalam olahraga pacu jalur, kondisi fisik sangat diperlukan karena saat melakukan olahraga pacu jalur anak pacuan harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan dayungan secara maksimal. Menurut M.Sajoto(1995 :8-10) kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam berolahraga adalah 1). Daya tahan (*endurance*) 2). Kecepatan (*speed*) 3). Kekuatan otot (*Muscular strength*) 4). Kelincahan (*Agility*) 5). Kelentukan (*Fleksibility*) 6). Ketepatan (*Acuration*) 7). Keseimbangan (*Balance*) 8). Daya ledak otot (*Eksplosive power*) 9). Koordinasi (*Coordination*).

Menurut Yanuar Reza Amos Rahanyaan(2013:1) mengemukakan bahwa kondisi fisik yang dibutuhkan oleh olahraga dayung antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas* atau kelentukan dan *power* atau daya ledak. Sedangkan menurut Dikdik Fauzi Dermawan(2016:1) mengemukakan bahwa dalam melakukan gerakan kayuhan khususnya jarak 1000 meter yang mampu melaju secara maksimal dan bertahan dalam waktu yang lama, dengan kata lain dengan kecepatan yang konstan, maka akan terjadi yang dinamakan fase tarikan dan dorongan dimana faktor kecepatan dan kekuatan otot, kelentukan serta daya tahan sangatlah dominan, terutama daya tahan kardiovaskuler, kecepatan dan kekuatan otot lengan bagian atas dan otot tubuh bagian belakang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga dayung yaitu daya tahan baik itu daya tahan otot ataupun daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan *power* atau daya ledak. Atlet dayung atau atlet pacu jalur harus memiliki kondisi fisik yang sangat bagus, Jadi, sebelum melakukan olahraga pacu jalur, para pelatih akan melatih kondisi fisik atlet pacu jalur terlebih dahulu agar dapat mendayung jalur dengan maksimal sehingga dapat memenangkan perlombaan pacu jalur yang setiap tahun nya diadakan di Kabupaten Kuantan Singingi. Pacu jalur untuk saat ini tidak hanya di ikuti oleh jalur andalan daerah - daerah yang ada di Kabupaten Kuansing saja tetapi Kabupaten Inhu dan Kabupaten lainnya juga turut mendatangkan jalur andalan dari Kabupatennya. Jadi, event pacu jalur ini di ikuti oleh banyak jalur yang merupakan andalan dari desanya masing-masing bahkan 1 desa dapat mendatangkan 2 sampai 3 jalur pada event pacu jalur tersebut. Jalur Panglimo Rajo dari Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah adalah salah satu jalur yang mengikuti event pacu jalur pada tiap tahunnya. Jalur Panglimo Rajo selalu mengikuti event yang diadakan di Kabupaten Kuantan Singingi namun sampai saat ini belum pernah mendapatkan prestasi yang baik karena pada saat berlomba atau berpacu, anak pacuan belum memiliki kondisi fisik yang baik sehingga menyebabkan anak pacuan sulit melakukan dayungan secara maksimal dan mengakibatkan jalur mereka harus kalah dalam event nasional yang diadakan pada tahun 2017 yang lalu.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih jalur, ada 3 kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh atlet pacu jalur Panglimo Rajo, yaitu : 1). Daya tahan (*endurance*) karena pada saat mendayung atlet harus memiliki daya tahan yang baik agar bisa mendayung sampai ke pancang finish tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan, 2). Kelentukan (*Fleksibility*) karena seorang atlet pacu jalur harus memiliki kelentukan yang baik agar pada saat mendayung dapat dilakukan secara maksimal, kelentukan yang diperlukan atlet pacu jalur adalah kelentukan otot punggung, 3). Daya ledak otot (*Eksplasive power*) karena daya ledak otot juga sangat berpengaruh pada atlet pacu jalur sama halnya dengan daya tahan dan kelentukan, daya ledak otot yang sangat berpengaruh bagi atlet pacu jalur adalah daya ledak otot lengan bahu karena saat mendayung atlet pacu jalur harus menggunakan daya ledak otot lengan dan bahu agar dapat mendayung dengan kuat dan cepat hingga sampai ke pancang finish.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Pacu Jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang III Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Mei 2018, Penelitian ini akan dilaksanakan di Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

Penelitian ini didasarkan pada jenis pendekatan teknik samplingnya. Penelitian ini termasuk jenis pendekatan populasi, dan ditinjau dari pendekatan menurut tibulnya variabel maka jenis pendekatan ini adalah pendekatan non eksperimen, dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan Desain penelitian “one-shot case study” (Sumber : Suharsimi Arikunto, 2002:75). Desain penelitian yang digunakan adalah “one-shot case study desain”.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang III Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 45 orang.

Menurut Wiratna Sujarweni (2014:65) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto ( 2006:131 ) sampel adalah sebagian populasi yang diteliti. Arikunto mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel, dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang, maka sampel yang akan digunakan 20-25% dari keseluruhan populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang III Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 45 orang.

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Dari data yang telah dikumpulkan kemudian dipisah-pisah menurut jenisnya masing-masing dan disusun untuk dianalisis dan disimpulkan. Adapun teknik analisis yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Deskriptif Presentase.

Rumus Persentase:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N = *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
- P = Angka presentase

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan tentang tinjauan kondisi fisik atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah

Kabupaten Kuantan Singingi, maka deskripsi data hasil penelitian ini terdiri dari tiga jenis bentuk pelaksanaan tes, yaitu: tes Multistage Fitness Test, tes Sit an Reach dan tes Two Hand Medicine Ball Put.

### Data Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Data tes daya tahan yang diperoleh dari hasil tes multistage fitness test yang diikuti oleh sampel sebanyak 45 orang pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, untuk nilai rata-rata tes multistage fitness tes adalah 44, nilai tertinggi = 51,4, nilai terendah = 36, median= 43,3, standar deviasi = 4,67, dan modus = 36. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes daya tahan pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIVE
1	36 – 38,6	7	15,6%
2	38,7– 41,3	7	15,6%
3	41,4 – 44	10	22,2%
4	44,1 – 46,7	7	15,6%
5	46,8 – 49,4	5	11,1%
6	49,5 – 52,1	9	20%
Jumlah		45	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel, ternyata 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 36 – 38,6 dengan kategori cukup, kemudian 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 38,7 – 41,3 dengan kategori cukup, selanjutnya 10 orang sampel (22,2%) dengan rentang 41,4 – 44, dengan kategori 6 orang cukup dan 4 orang bagus, kemudian 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 44,1 – 46,7 dengan kategori bagus, selanjutnya 5 orang sampel (11,1%) dengan rentang nilai 46,8 – 49,4 dengan kategori bagus, dan 9 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 49,5 – 52,1 dengan kategori bagus.

### Data Tes Kelentukan

Data tes kelentukan yang diperoleh dari hasil tes sit and reach yang diikuti oleh sampel sebanyak 45 orang pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, untuk nilai rata-rata tes sit and reach adalah 17, nilai tertinggi = 18,9, nilai terendah = 15, median= 17,5, standar

deviasi = 0,94, dan modus = 17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIVE
1	15 – 15,7	5	11,1%
2	15,8 – 16,5	8	17,8%
3	16,6 – 17,3	13	28,9%
4	17,4 – 18,1	16	35,6%
5	18,2 – 18,9	3	6,7%
Jumlah		45	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel, ternyata 5 orang sampel (11,1%) dengan rentang nilai 15 – 15,7 dengan kategori cukup, kemudian 8 orang sampel (17,8%) dengan rentang nilai 15,8 – 16,5 dengan kategori cukup, selanjutnya 13 orang sampel (28,9%) dengan rentang 16,6 – 17,3, dengan kategori cukup, kemudian 16 orang sampel (35,6%) dengan rentang nilai 17,4 – 18,1 dengan kategori 1 orang cukup dan 15 orang baik, dan 3 orang sampel (6,7%) dengan rentang nilai 18,2 – 18,9 dengan kategori baik.

### Data Tes Daya Ledak otot lengan dan bahu

Data tes daya ledak otot lengan dan bahu yang diperoleh dari hasil tes sit and reach yang diikuti oleh sampel sebanyak 45 orang pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, untuk nilai rata-rata tes sit and reach adalah 5, nilai tertinggi = 6,31, nilai terendah = 3,53, median= 5,14, standar deviasi = 0,75, dan modus = 5,14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak otot lengan dan bahu pada atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIVE
1	3,35 – 3,99	2	4,44%
2	4 – 4,46	12	26,67%
3	4,47 – 4,93	5	11,11%
4	4,94 – 5,4	17	37,78%
5	5,41 – 5,87	0	0,00%
6	5,88 – 6,34	9	20%
Jumlah		45	100%

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel, ternyata 2 orang sampel (4,44%) dengan rentang nilai 3,35 – 3,99 dengan kategori kurang sekali, kemudian 12 orang sampel (26,67%) dengan rentang nilai 4, – 4,46 dengan kategori kurang, selanjutnya 5 orang sampel (11,11%) dengan rentang 4,94 – 5,4, dengan kategori 2 orang kurang dan 3 orang cukup, kemudian 17 orang sampel (37,78%) dengan rentang nilai 4,94 – 5,4 dengan kategori cukup , kemudian 0 orang sampel (0,00%) dengan rentang nilai 5,41 – 5,87, dan 9 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 5,88 – 6,34 dengan kategori 5 orang baik dan 4 orang sangat baik.

Tabel 4. Analisis Data Hasil Tes kondisi fisik atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	4	8,9%
2	Baik	11	24,4%
3	Cukup	4	8,9%
4	Sedang	15	33,3%
5	Kurang	5	11,1%
6	Kurang Sekali	6	13,3%
	Jumlah	45	100%

Dari table 4 diatas menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi secara keseluruhan terdapat 4 pemain (8,9%) yang berkategori baik sekali, 11 pemain (24,4%) yang berkategori baik, 4 pemain (8,9%) yang berkategori cukup, 15 pemain (33,3%) yang berkategori sedang, 5 pemain (11,1%) yang berkategori kurang, dan 6 pemain (13,3%) yang berkategori kurang sekali. Dari tabel 4. diatas menyatakan bahwa hasil tes kondisi fisik atlet pacu jalur panglimo rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi secara keseluruhan terdapat 4 pemain (8,9%) yang berkategori baik sekali, 11 pemain (24,4%) yang berkategori baik, 4 pemain (8,9%) yang berkategori cukup, 15 pemain (33,3%) yang berkategori sedang, 5 pemain (11,1%) yang berkategori kurang, dan 6 pemain (13,3%) yang berkategori kurang sekali.

Dari hasil penelitian di atas, masih ada beberapa atlet pacu jalur yang memiliki kondisi fisik yang masuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet pacu jalur yaitu faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tes Multistage Fitness Tes yang dilakukan oleh 45 sampel, ternyata 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 36 – 38,6 dengan kategori cukup, kemudian 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 38,7 – 41,3 dengan kategori cukup, selanjutnya 10 orang sampel (22,2%) dengan rentang 41,4 – 44, dengan kategori 6 orang cukup dan 4 orang bagus, kemudian 7 orang sampel (15,6%) dengan rentang nilai 44,1 – 46,7 dengan kategori bagus, selanjutnya 5 orang sampel (11,1%) dengan rentang nilai 46,8 – 49,4 dengan kategori bagus, dan 9 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 49,5 – 52,1 dengan kategori bagus.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tes Sit and Reach yang dilakukan oleh 45 sampel, ternyata 5 orang sampel (11,1%) dengan rentang nilai 15 – 15,7 dengan kategori cukup, kemudian 8 orang sampel (17,8%) dengan rentang nilai 15,8 – 16,5 dengan kategori cukup, selanjutnya 13 orang sampel (28,9%) dengan rentang 16,6 – 17,3, dengan kategori cukup, kemudian 16 orang sampel (35,6%) dengan rentang nilai 17,4 – 18,1 dengan kategori 1 orang cukup dan 15 orang baik, dan 3 orang sampel (6,7%) dengan rentang nilai 18,2 – 18,9 dengan kategori baik.

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tes Two Hand Medicineil Ball Put yang dilakukan oleh 45 sampel, ternyata 2 orang sampel (4,44%) dengan rentang nilai 3,35 – 3,99 dengan kategori kurang sekali, kemudian 12 orang sampel (26,67%) dengan rentang nilai 4, – 4,46 dengan kategori kurang, selanjutnya 5 orang sampel (11,11%) dengan rentang 4,94 – 5,4, dengan kategori 2 orang kurang dan 3 orang cukup, kemudian 17 orang sampel (37,78%) dengan rentang nilai 4,94 – 5,4 dengan kategori cukup, kemudian 0 orang sampel (0,00%) dengan rentang nilai 5,41 – 5,87, dan 9 orang sampel (20%) dengan rentang nilai 5,88 – 6,34 dengan kategori 5 orang baik dan 4 orang sangat baik.

Setelah dilakukan tes kondisi fisik dengan menggunakan 3 instrument yaitu tes multistage fitness test, tes sit and reach dan tes two hand medicine ball put yang dilakukan oleh 45 sampel ternyata hanya ada 4 orang yang mendapatkan kategori sangat baik, 11 orang mendapatkan kategori baik, hasil ini bisa didapatkan karena kuatnya motivasi seorang atlet dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal, 4 orang sampel mendapatkan kategori cukup, 15 orang mendapatkan kategori sedang, hasil ini bisa di daptkan karena masih kurangnya motivasi atlet dalam proses latihan, 5 orang mendapatkan kategori kurang, dan 6 orang mendapatkan kategori kurang sekali karena tidak adanya motivasi atlet saat proses latihan sehingga menyebabkan atlet mudah merasakan kelelahan, tidak adanya kelentukan pada otot punggung dan kurangnya power pada otot lengan bahu sehingga atlet tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Jadi diharapkan untuk para atlet jalur Panglimo Rajo dapat melakukan latihan dengan baik dan serius agar dapat memperoleh hasil yang maksimal pada event – event selanjutnya. Dengan demikian dari semua sampel yang berjumlah 45 orang diperoleh rata-rata nilai tes kondisi fisik pada atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 66,01, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pacu Jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi termasuk dalam kategori sedang.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Penelitian ini bila ditinjau dari pendekatan menurut timbulnya variabel maka jenis penelitian ini adalah non eksperimen, dan bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pengembangan maka penelitian ini termasuk ”one-shot” model, artinya model satu kali

tembak, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat.

Sampel di peroleh dengan menggunakan total sampling yang berjumlah 45 atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum tercapainya prestasi dalam event pacu jalur pada jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, yang disebabkan oleh belum bagusnya kondisi fisik atlet pacu Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Mengenai masalah tersebut ternyata pelatih belum memiliki penilaian secara tertulis tentang kondisi fisik atlet pacu jalur Panglimo Rajo. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau Kondisi Fisik Atlet Pacu Jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

## **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tinjauan kondisi fisik atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi terdapat 4 atlet yang berkategori baik sekali, 11 atlet yang berkategori baik, 4 atlet yang berkategori cukup, 15 atlet yang berkategori sedang, 5 atlet yang berkategori kurang, dan 6 atlet yang berkategori kurang sekali. Dengan demikian dari semua sampel yang berjumlah 45 orang diperoleh rata-rata nilai tes kondisi fisik pada atlet pacu jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 66,01, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet pacu Jalur Panglimo Rajo Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi termasuk dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Susanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq, Muhyi. 2014. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Ambon. Cv Andi Offset.
- Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia*.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*.

- Penyusun, tim. 2011. *Budaya Pacu Jalur Kuantan Singingi*.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang. Dahara Prize.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Sukabina. UNP Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.
- Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta
- Sumosardjuno, Sadoso. 1993. *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga 3*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. FPOK IKIP.
- Setiadi. 2007. *Anatomi Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Nurahasan dan Hasanudin. 2007. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK UPI.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. PUSTAKA BARU PRESS
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press