

“PROFIL KONDISI FISIK ATLET DAYUNG PORPOV KOTA CIMAH I 2022”**Amrul Hayat¹****¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP Babunnajah Email :****amrulhayat24@gmail.com****Abstrak**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet dayung porpov kota cimahi tahun 2022. Untuk mengetahui penelitian “Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi 2022” dari aspek Tes Kano Jarak 1000 Meter, Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max), *Local Endurance*, *Bench Press Strength*, *Bench Pull Strength*. Berdasarkan masalah yang diteliti yaitu tentang pengambilan data Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi 2022”, maka dalam penelitian ini, populasinya adalah 16 Atlet dayung cimahi yang mengikuti Porpov. Dalam melakukan Power, Endurance, Strength semua para atlet diharuskan untuk mencapai kategori sempurna, sangat baik, dan baik maka demikian atlet dayung Kota Cimahi idealnya 43,9- 50,2. Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dari tingkat kemampuan atlet dayung Kota Cimahi bahwa kategori yang dicapai rata-rata atlet dayung adalah kategori baik, dan sangat baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan *Kano Jarak 1000 M*, *Tes Lari 15 menit*, *Bench Press Strength*, *Bench Pull strength* yang menunjukkan Kategori sempurna sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat baik sebanyak 0.10.13%, Kategori baik sebanyak 15.6.3%, Kategori cukup sebanyak 1.0.0%, Kategori kurang sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat kurang sebanyak 0.0.0 %.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Boat Race**Abstract**

This research is a type of descriptive research with a survey method which aims to find out the profile of the physical condition of Porpov rowing athletes in Cimahi City in 2022. To find out the research "Physical Condition Profile of Porpov Rowing Athletes in Cimahi City 2022" from the aspect of the 1000 Meter Distance Canoe Test, 15 Minute Running Test (Vo2 Max), Local Endurance, Bench Press Strength, Bench Pull Strength. Based on the problem studied, namely regarding data collection on the Physical Condition of Cimahi City Porpov Rowing Athletes 2022", then in this study, the population was 16 Cimahi rowing athletes who took part in Porpov. In performing Power, Endurance, Strength, athletes are required to achieve the perfect, very good and good categories, so ideally Cimahi City rowing athletes are 43.9-50.2. Based on the results of the overall data analysis of the level of ability of Cimahi City rowing athletes, the categories achieved by the average rowing athlete are good and very good, this can be seen from the results of the 1000 M Distance Canoeing ability test, 15 minute running test, Bench Press Strength, Bench Pull strength which shows the perfect category is 0.0.0%, the very good category is 0.10.13%, the good category is 15.6.3%, the fair category is 1.0.0%, the poor category is 0.0.0%, the very category less than 0.0.0%.

Keywords: Physical Condition, Boat Race

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi, serta peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa kebanggaan. Oleh sebab itu olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Dayung merupakan salah satu cabang olahraga yang sedang berkembang didalam lingkup olahraga di Indonesia. Perkembangan olahraga dayung di Indonesia terlihat dengan bertambah animo masyarakat terhadap olahraga ini. Demikian juga dengan bertambahnya frekuensi kejuaraan yang diikuti baik provinsi, nasional dan internasional.

Olahraga dayung dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu: *Rowing*, *Canoeing*, dan *Dragon Boat*. Ada bermacam-macam jenis dayung yang dipertandingkan, diantaranya adalah sebagai berikut: (1) jenis dayung *Canoeing* didalamnya, ada kayak dan *Canadian*. (2) jenis dayung *rowing* didalamnya *sweeping* dan *sculling*, (3) jenis dayung tradisional.

Jenis dayung dragon boat adalah jenis dayung yang sangat populer di masyarakat Indonesia karena pelaksanaannya sama seperti dayung tradisional. Didalam tataran Regional dan Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi yang tersendiri, yaitu ICF (*International Canoe Federation*) untuk *canoeing*, FISA (*Federation International Des societes De Aviron* atau *The International Rowing Federation*) untuk *rowing*, dan IDBF

(*International Dragon Boat Federation*) untuk *traditional boat race*. Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaannya menginduk pada satu organisasi, yaitu PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia) Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga/tubuh) yang kuat, selain itu dengan perkembangan olahraga, olahraga juga digunakan sebagai sarana untuk mengangkat harkat dan martabat. Olahraga juga dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa, membentuk karakter individu dan kolektif, serta potensi mendinamisasikan sektor-sektor pembangunan.

Komponen-komponen kondisi fisik berdasarkan hasil observasi terhadap proses penelitian kondisi fisik, yang di lakukan bersama Pelatih di Venue Dayung Situ Cipule dan lapangan Situ Cipule Karawang 28 Juli sampai dengan 28 Desember 2022, diperoleh keterangan bahwa tingkat kondisi fisik atlet dayung PON perwakilan Jawa Barat sangat bagus. Terdapat 3 (tiga) komponen fisik yang menjadi dasar analisis tes fisik atlet PON XX Provinsi Jawa Barat 3 komponen fisik tersebut adalah *power*, daya tahan dan kekuatan pada atlet dayung *dragon boat*.

Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga (Fox, 1988). Sesuai dengan motto Olimpiade Modern "Gitius Fortius" (makin cepat, makin tinggi, makin kuat), sangat ditentukan dari kinerja kondisi fisik. Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut di

atas, maka penulis mencoba untuk meneliti “ **Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi 2022**”

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Sedangkan untuk pengumpulan data digunakan tes dan pengukuran kemampuan kondisi fisik.

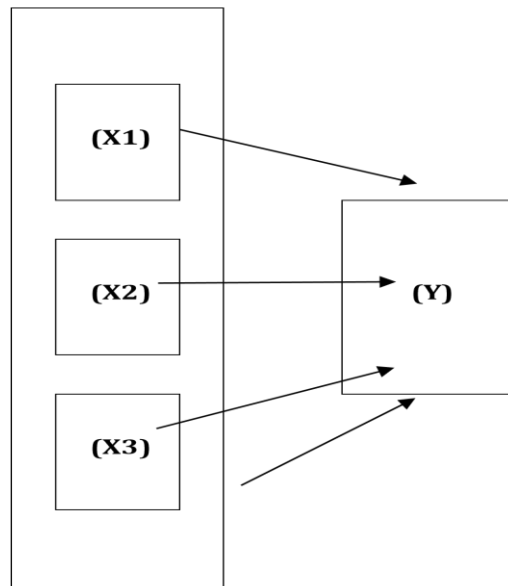
Desain Penelitian

Pada objek penelitian disini penelitian mengumpulkan data dan lapangan, Ciburuy atau Gym Stkip Pasundan cimahi pada tgl 5 februari metode yang digunakan pada penelitian ini iyalah metode samling jenuh dikarnakan yang diminta untuk memberikan keterangan suatu fakta atau pendapat khusus kepada sampel hanya mengambil data atau informasi dari sampel yang ada, Tes ini diberikan untuk mengetahui kemampuan penelitian “Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi 2022”.

Sesuai masalah yang di ajukan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penelitian “Profil Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi 2022” dari aspek Tes Kano Jarak 1000 Meter, Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max), *Local Endurance*, *Bench Press Strength* ,*Bench Pull Strength*.

Untuk lebih jelas desain penelitian dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1.1

DESAIN ANALISIS SURVEY

Sumber : Buku Pedoman Penulis Karya Ilmiah Metodologi Penelitian (Sugiono,2015)

Keterangan:

- Y : Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi
- X1 : Power** (Tes Kano Jarak 1000 Meter)
- X2 : Endurance** (Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max),*Local Endurance*)
- X3 : Strength** (*Bench Press Strength* ,*Bench Pull Strength* Populasi,Sampling Dan Sampel

1. Populasi

Anas Mohamad menyatakan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian pada perinsipnya adalah semua anggota mahluk hidup, peristiwa atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir satu penelitian.

Berdasarkan masalah yang diteliti yaitu tentang pengambilan data Kondisi Fisik Atlet Dayung Porpov Kota Cimahi

2022”, maka dalam penelitian ini, populasinya adalah 16 Atlet dayung cimahi yang mengikuti Porpov.

Kriteria penilaian

1) Tes Kano Jarak 1000 Meter

Penilaian :

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 Menit yang terdekat.

Tabel 1.1 Kriteria penilaian Tes Kano Jarak 1000 Meter

Putra	Kriteria	Nilai
>3 Menit	Sempurna	5
3-4 Menit	Sangat Baik	4
4-5 Menit	Baik	3
5-5.30Menit	Cukup	2
< 6 Menit	Kurang	1

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 Menit yang terdekat.

1) Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max)

Penilaian:

Tabel 1.2 Kriteria Penilaian Tes Lari 15 Menit (Vo2 Max)

Putra	Kriteria	Nilai
>2 kilo	Sempurna	5
3 kilo	Sangat Baik	4
4 kilo	Baik	3
5 kilo	Cukup	2

< 6 kilo	Kurang	1
----------	--------	---

2) Local Endurance

Penilaian :

Nilai yang diberikan didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar.

Tabel 1.3 Kriteria penilaian Tes Endurance

B.Press 40kg	B.Pull 45kg	Kriteria	Nilai
> Maksimal 100 gerakan	>Maksimal 100 gerakan	Sempurna	5
Maksimal 70 gerakan	Maksimal 70 gerakan	Sangat Baik	4
Maksimal 50 gerakan	Maksimal 50 gerakan	Baik	3
Maksimal 30 gerakan	Maksimal 30 gerakan	Cukup	2
< 20 turun	<20 turun	Kurang	1

3) Bench Press Strength

Penilaian :

Nilai yang diberikan didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar.

Tabel 1.4 Kriteria penilaian Tes Bench Press Strength

Score	Kilo	Kriteria	Nilai
>100%	Berat beban 130 kg	Sempurna	5
90%	Berat beban 100kg	Sangat Baik	4
80%	Berat beban 90kg	Baik	3
70%	Berat beban 80kg	Cukup	2
< 60%	Berat beban 70kg	Kurang	1

4) Bench Pull Strength

Penilaian :

Nilai yang diberikan didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar.

Tabel 1.5 Kriteria penilaian Tes Bench Pull Strength

Score	Kilo	Kriteria	Nilai
>100%	Berat beban 130 kg	Sempurna	5
90%	Berat beban 100kg	Sangat Baik	4
80%	Berat beban 90kg	Baik	3
70%	Berat beban 80kg	Cukup	2
< 60%	Berat beban 70kg	Kurang	1

A. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengidentifikasi

“profil kondisi fisik atlet dayung porpov kota cimahi 2022” yang tergabung dalam Atlet kota cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, teknik pengumpulan data dengan pengukuran. Untuk mengetahui profil kondisi fisik dayung Porpov kota cimahi digunakan dalam tes : *Power, Endurance, Strength*.

Pada bab sebelumnya telah menjelaskan bahwa jika suatu penelitiin ingin mengandung arti sesuai dengan diharapkan maka data-data yang sudah diperoleh harus diolah. Oleh karna itu, agar data tersebut mengandung arti, maka diperlukan suatu proses yang dinamakan pengolahan dan analisis data. *Power, Endurance, Strength* , atlet dayung Kota cimahi sebagai berikut:

Perhitungan nilai deskripsi data terdiri dari rata-rata, simpangan baku dan varian dari setiap unsur tes kondisi fisik dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.6 Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku dan Varian

No	Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Varian
1.	<i>Power</i>	3,23	0,32	0,10
2.	<i>Endurance</i>	3,88	0,34	0,12
3.	<i>Strength</i>	4,03	0,50	0,25

Pembahasan

Dalam melakukan **Power, Endurance, Strength** semua para atlet diharuskan untuk mencapai kategori sempurna, sangat baik,dan baik maka demikian atlet dayung Kota Cimahi idealnya 43,9- 50,2. Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dari tingkat kemampuan atlet dayung Kota Cimahi bahwa kategori yang dicapai rata-rata atlet dayung adalah kategori baik, dan sangat baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan *Kano*

Jarak 1000 M, Tes Lari 15 menit, Bench Press Strength, Bench Pull strength yang menunjukkan Kategori sempurna sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat baik sebanyak 0.10.13%, Kategori baik sebanyak 15.6.3%, Kategori cukup sebanyak 1.0.0%, Kategori kurang sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat kurang sebanyak 0.0.0 %.

Dari data tersebut terdapat 1 orang atlet dayung putra yang memiliki Power Cukup, Penyebab 1 atlet yang berada pada kategori nilai Power cukup yaitu tidak banyak hadir mengikuti jadwal latihan, sudah sering mengkonsumsi roko dan ada atlet yang mempunyai kelebihan berat badan. Bahwa roko mempengaruhi tingkat kemampuan daya tahan dibenarkan. Roko kadar CO yang dihisap akan mengurangi nilai Vo2 max yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Sementara terdapat 0.10.13 orang yang mendapat Kategori baik dan cukup yang disebabkan selalu mengikuti latihan, dan istirahat yang tidak teratur. Kemudian terdapat 0 orang yang memiliki kategori *tes* sempurna Atlet dayung Kota Cimahi melakukan latihan 4 jam setiap harinya dari jam 6 pagi dan jam 4 sore dengan terdapat latihan **Power, Endurance, Strength**. Vo2 max bukanlah satu-satunya parameter penentu keberhasilan bila tidak didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut.

Pada saat penelitian memberikan tes *Kano Jarak 1000 M, Tes Lari 15 menit, Bench Press Strength, Bench Pull strength* kepada atlet dayung Kota Cimahi kebanyakan pemain mempunyai kelelahan yang disebabkan oleh kondisi fisik yang mereka miliki atau

kemampuan Vo2 max mereka yang kurang baik. Dengan demikian bahwa semakin banyak oksigen yang diisap atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Seseorang apa bila memiliki Vo2 max yang baik, maka tidak akan mudah mengalami kelelahan pada saat melakukan sesuatu aktifitas fisik yang tinggi, sebaliknya apa bila seseorang mempunyai kemampuan Vo2 max yang kurang maka pada saat melakukan sebuah aktivitas kerja fisik yang tinggi akan mudah mengalami kelelahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan **Power, Endurance, Strength** semua para atlet diharuskan untuk mencapai kategori sempurna, sangat baik, dan baik maka demikian atlet dayung Kota Cimahi idealnya 43,9- 50,2. Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dari tingkat kemampuan atlet dayung Kota Cimahi bahwa kategori yang dicapai rata-rata atlet dayung adalah kategori baik, dan sangat baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes kemampuan *Kano Jarak 1000 M, Tes Lari 15 menit, Bench Press Strength, Bench Pull strength* yang menunjukkan Kategori sempurna sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat baik sebanyak 0.10.13%, Kategori baik sebanyak 15.6.3%, Kategori cukup sebanyak 1.0.0%, Kategori kurang sebanyak 0.0.0%, Kategori sangat kurang sebanyak 0.0.0 %.

Dari data tersebut terdapat 1 orang atlet dayung putra yang memiliki Power Cukup, Penyebab 1 atlet yang berada pada kategori nilai Power cukup yaitu tidak banyak hadir mengikuti jadwal latihan, sudah sering mengkonsumsi roko dan

ada atlet yang mempunyai kelebihan berat badan. Bahwa roko mempengaruhi tingkat kemampuan daya tahan dibenarkan. Roko kadar co yang dihisap akan mengurangi nilai Vo2 max yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Sementara terdapat 0.10.13 orang yang mendapat Kategori baik dan cukup yang disebabkan selalu mengikuti latihan, dan istirahat yang tidak teratur. Kemudian terdapat 0 orang yang memiliki kategori tes sempurna Atlet dayung Kota Cimahi melakukan latihan 4 jam setiap harinya dari jam 6 pagi dan jam 4 sore dengan terdapat latihan **Power, Endurance, Strength**. Vo2 max bukanlah satu-satunya parameter penentu keberhasilan bila tidak didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut.

Pada saat penelitian memberikan tes *Kano Jarak 1000 M, Tes Lari 15 menit, Bench Press Strength, Bench Pull strength* kepada atlet dayung Kota Cimahi kebanyakan pemain mempunyai kelelahan yang disebabkan oleh kondisi fisik yang mereka miliki atau kemampuan Vo2 max mereka yang kurang baik. Dengan demikian bahwa semakin banyak oksigen yang diasup atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Seseorang apa bila memiliki Vo2 max yang baik, makan tidak akan mudah mengalami kelelahan pada saat melakukan sesuatu aktifitas fisik yang tinggi, sebaliknya apa bila seseorang mempunyai kemampuan Vo2 max yang kurang maka pada saat melakukan sebuah aktivitas kerja fisik

yang tinggi akan mudah mengalami kelelahan

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan serta perhitungan dan analisis dari hasil yang didapat, menunjukkan bahwa “profil kondisi fisik atlet dayung porpov kota cimahi 2022” pada bulan juni tahun 2022. Rata – rata *Power, Endurance, Strength* dilapangan termasuk pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Junaidi. (2018). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat USM Tahun 2018. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 245–264.
- Anas, Mohamad. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Jalur Undangan tahun 2019. *Jurnal Universitas Negri Semarang*, 2(1), 1–25.
- Azwar, E., & Khodijah, M. (2020). Kontribusi Kemampuan Aerobik Dan Power Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Pada Tim Dragon Boat Putri Aceh Besar Tahun 2018. *Jurnal Serambi Konstruktivis*, 2(1), 105–116.
- Depdikbud. (1994). Petunjuk Pembinaan Olahraga Dayung. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Dermawan, D. F. (2016). *Hubungan Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Prestasi Dayung 1000 Meter Putra*. 3(2), 1–10.

- Haornas. (2019). *Perahu naga jadi prestasi manis dayung lima tahun terakhir*. Kantor Berita Indonesia (ANTARA).
<https://www.antaraneews.com/berita/1049982/perahu-naga-jadi-prestasimanis-dayung-lima-tahun-terakhir>
- HB, B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Octiviena@gmail.com (ed.); Cetakan Ke). PT RajaGrafindo Persada.
- Iskandar, H., & Kungku, C. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sulawesi Tengah Persiapan PON XX Tahun 2021 Papua. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 14–24.
- Muchlas, M. (2020). Evaluasi Kekuatan, Daya Tahan dan Keseimbangan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1–7.
<http://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/senopati/article/view/504>
- Priyono, D., Nurseto, F., Suwarli, & Cahyadi, A. (2020). Performa Kondisi Fisik Atlet Pelatprov Provinsi Lampung Menuju PON Papua 2020. *Jurnal Olympia*, 2(2), 1–6.
<https://doi.org/10.33557/jurnalolym pia.v2i2.1175>
- Rawe, H., Hidayah, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter Info Artikel Abstrak Perkembangan Olahraga di Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembentukan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta : Depdikbud Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D* Bandung. Alfabeta.
- Triawan, A., Abdurrahman, & Ifwandi. (2019). Kontribusi Power Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Mendayung Dragon Boat Jarak 200 Meter Pada Atlet Dayung Kota Banda Aceh Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 7–13.
- Trisna, V. Y. (2016). *PON 2016: Selangkah Lagi Tim Dayung Jabar Cetak Sejarah Baru*. Berita Bola. <https://www.bola.com/ragam/read/2605282/pon-2016-selangkah-lagi-tim-dayung-jabar-cetak-sejarah-baru>
- Wahyuningsih, M. S., & Raharjo, A. (2015). Kontribusi Tinggi Badan, Rentang Lengan, Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai, Serta Vo2 Max Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing Jarak 2000 Meter Pada Atlet Dayung Nasional. *EJurnal Physical*

Education, Sport, Health and Recreation, 4(12), 2231–2238.

Yasin, S. N., & Azmara, H. (2018).
Profil Performa Atlet Dayung

Kayak Team Indonesia. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 71–76.
<http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga%0Apengaruh>