DAFTAR ISI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

UCAPAN TERIMA KASIH iii

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL viii

DAFTAR BAGAN xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
E. Batasan Penelitian 8
F. Anggapan Dasar 9
G. Hipotesis 10
H. Definisi Operasional 11

BAB II KAJIAN TEORETIS 13

A. Sejarah Perkembangan Sepeda Gunung *Downhill* 13
B. Perkembangan Olahraga Sepeda di Indonesia 16
C. Jenis-Jenis Sepeda Gunung 18
D. Perlengkapan untuk Bersepeda 23
E. Teknik Dasar Bersepeda Gunung *Downhill* 31

F. Kondisi Fisik 33

BAB III METODE PENELITIAN 42

A. Metode penelitian 42
B. Desain penelitian 43
C. Populasi dan sampel 45
D. Instrumen penelitian 46

BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA 55

A. Pengolahan dan analisis data 55
B. Deskripsi Masing-Masing Tes 55
C. Kondisi Fisik secara Keseluruhan 85
D. Diskusi penemuan 88

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 92

A. Kesimpulan 92
B. Saran 92

DAFTAR PUSTAKA 94

LAMPIRAN-LAMPIRAN 98

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 113