

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian	5
F. Batasan Istilah	6
G. Definisi Istilah	6
H. Struktur Organisasi	8
 BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Olahraga Dayung	9
B. Keterampilan Gerak	12
1. Pemberian Instruksi.....	19
2. <i>Modeling dan Demonstrasi</i>	24

C. Keterampilan Teknik Pembelajaran.....	26
1. Pengertian Teknik Dasar Pembelajaran.....	26
a. Motor program	27
b. Keterampilan Mental dan Karakteristik Pelatihan Tahap Mental.....	29
c. Tahap Praktek	29
d. Karakteristik Tahap Otomatis	30
e. Umpan Balik (<i>Feedback</i>)	30
2. Evaluasi Pembelajaran	33
D. Media Pembelajaran (<i>video</i>)	33
E. Teknik Mendayung <i>Rowing</i>	38
1. Dinamika Mendayung.....	39
2. Fase-fase kayuhan	43
a. Persiapan	43
b. Awal dan pertama dari fase kayuhan	44
c. Akhir kayuhan.....	45
d. Akhir kayuhan dan pelepasan dari kayuhan (<i>realase</i>)	45
e. Fase Pemulihan (<i>Recovery</i>).....	46
F. Kerangka Pemikiran.....	48
G. Hipotesis Penelitian.....	52

BAB III METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	53
B. Desain Penelitian	55
C. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian.....	56
D. Populasi dan Sampel	57
E. Definisi Operasional	58
1. Video	58
2. Breaking	59

3. Rowing	59
F. Instrumen Penelitian	60
F. Prosedur Pengolahan Data	68
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Pengolahan dan Analisis Data	72
B. Diskusi Penemuan	77
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
RIWAYAT HIDUP	132

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Characteristics of the Classification of Sports Groups (Klasifikasi Karakteristik Berdasarkan Cabang Olahraga).....	10
3.1 Format Penilaian Tes Keterampilan Mendayung.....	62
3.2 Cara penghitungan	65
3.3 Data mentah hasil tes uji validitas.....	65
3.4 Hasil perhitungan rata-rata uji validitas	66
3.5 Data mentah hasil tes uji reliabilitas	66
3.6 Hasil perhitungan rata-rata uji reliabilitas.....	67
4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	72
4.2 Hasil Pengujian hasil Kesamaan Dua variansi.....	73
4.3 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sampel Masing-masing Variabel dengan Pendekatan Uji Liliefors.....	73
4.4 Hasil pengujian kelompok latihan kedua kelompok latihan	75
4.5 Data Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok Latihan	76
4.6 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Bentuk Latihan.....	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Input Output Manusia	15
2.2 Arah-Arah Gaya Pada Olahraga Dayung.....	39
2.3 Analisa Perahu Dayung Yang Sedang Lomba	40
2.4 <i>Points Of Contacts</i>	42
2.5 Persiapan	43
2.6 Awal Dan Paruh Pertama Dari Kayuhan	44
2.7 Akhir Kayuhan.....	44
2.8 Akhir Dari Kayuhan.....	45
2.9 Paruh Pertama dari Pemulihan	46
2.10 Paruh Kedua Dari Fase Kayuhan	46
3.1 Desain Penelitian (<i>The Static Group Pretest-Posttest Design</i>).....	55
3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Program Latihan menggunakan <i>Video Breaking</i>	82
2. Lampiran 2 Program Latihan tidak menggunakan <i>Video Breaking</i>	94
3. Lampiran 3 Hasil Perhitungan	106
4. Lampiran 4 Tabel Perhitungan.....	116
5. Lampiran 5 Foto Penelitian.....	119
6. Lampiran 6 SK dan Surat keterangan Penelitian	122