

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	6
A. Olahraga Dayung.....	6
B. Teknik Mendayung Rowing .....	8
C. Mesin Ergometer Rowing.....	12
D. Resistance Tali.....	14
E. Lomba Dayung 1000 Meter.....	15
F. Hakikat Kondisi Fisik.....	16
G. Hakikat Power Endurance .....	19
1. Latihan Power Endurance dengan Ergometer .....	20
2. Latihan Power Endurance dengan Resistance Tali.....	21
3. Perbedaan Latihan Power Endurance dengan Menggunakan Mesin Ergometer dan Resistance Tali .....	23
H. Kerangka Pemikiran .....	24

I. Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Lokasi dan Subjek Penelitian .....	27
1. Lokasi .....	27
2. Populasi .....	27
3. Sampel .....	28
B. Desain Penelitian .....	29
C. Metode Penelitian .....	31
D. Definisi Operasional .....	32
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....	38
A. Hasil Pengolahan Data.....	38
B. Analisis dan Pengolahan Data .....	43
C. Diskusi Penemuan .....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	