

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Sturuktur Organisasi	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Hakekat Olahraga Dayung	8
2. Kondisi Fisik	9
3. Komponen Fisik Olahraga Dayung.....	12
4. Hakekat kekuatan (<i>strength</i>)	14
5. Hakekat Weight Training.....	19
6. Metode Latihan	20
7. Hakekat Metode Latihan Set Sistem.....	21
8. Hakekat Metode Latihan Split Routin.....	22
B. Kerangka Pemikiran.....	22

C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian.....	24
B. Desain Penelitian	24
C. Populasi Dan Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Prosedur Dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Sistematika Pelaksanaan Dan Program Latihan.....	31
G. Prosedur Pengolahan Dan Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	38
A. Hasil Pengolahan Data	38
B. Analisis Dan Pengolahan Data.....	42
C. Diskusi Penemuan.....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Simpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49