

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	7
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka .....	11
1. Sejarah Olahraga Dayung .....	11
a. Lomba dalam Cabang Olahraga Dayung .....	11
b. Komponen fisik dan penggunaan energi dalam cabang olahraga dayung .....	12
2. Hakikat Asam Laktat .....	14
3. Pemulihan Kadar Asam Laktat .....	17
B. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian .....	20
1. Kerangka Pemikiran .....	20
a. Pengaruh Recovery Aktif terhadap Penurunan Kadar Asam	

Laktat . . . . .	21
b. Pengaruh Recovery Pasif Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. . . . .	21
c. Perbandingan Metode Recovery Aktif dan Recovery Pasif terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. . . . .	22
C . Hipotesis Penelitian. . . . .	22
 <b>BAB III METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Subjek Penelitian. . . . .	25
B. Populasi dan Sampel . . . . .	25
1. Populasi. . . . .	25
2. Sampel . . . . .	25
C. Desain Penelitian. . . . .	26
D. Metode Penelitian. . . . .	29
E. Definisi Operasional. . . . .	31
F. Instrumen Penelitian . . . . .	31
. . . . .	
G. Proses Latihan . . . . .	33
H. Prosedur Pengolahan Data . . . . .	35
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian . . . . .	36
1. Deskripsi Statistik. . . . .	36
2. Uji Normalitas. . . . .	39
3. Uji Homogenitas. . . . .	40
4. Uji Hipotesis. . . . .	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian . . . . .	42
C. Diskusi Penemuan . . . . .	44
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan . . . . .	46

B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47
<b>LAMPIRAN</b> .....	49

### DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	kriteria waktu yang dibutuhkan dalam masa recovery .....	4
Tabel 2.1	Jeda waktu yang dibutuhkan dalam masa recovery .....	19
Tabel 3.1	<i>One shot study case</i> .....	26
Tabel 3.2.	Langkah-langkah penelitian .....	29
Tabel 4.1.	Statistik Deskriptif Hasil Kadar Asam Laktat Melalui Recovery Aktif ..	35
Tabel 4.2.	Statistik Deskriptif Hasil Kadar Asam Laktat Melalui Recovery Pasif. ...	36
Tabel 4.3.	Statistik Deskriptif Hasil Perhitungan Kadar Asam Laktat Melalui Recovery Aktif dan Pasif .....	37
Tabel 4.4.	Uji Normalitas Hasil Perhitungan Kadar Asam Laktat .....	38
Tabel 4.5.	Uji Homogenitas .....	39
Tabel 4.6.	Hasil Uji Wilcoxon. ....	40

### DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1.	Statistik Deskriptif Hasil Kadar Asam Laktat Melalui Recovery Aktif. ....	35
Grafik 4.2.	Statistik Deskriptif Hasil Kadar Asam Laktat Melalui Recovery Pasif .....	36
Grafik 4.3.	Deskriptif hasil rata-rata recovery aktif dan recovery pasif .....	37

### DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Format Tes Ergometer rowing .....	49
Lampiran 2.	Tabel Pedoman Denyut Nadi. ....	50
Lampiran 3.	Hasil Catatan Waktu tes Ergometer Rowing 2000 meter ....	51
Lampiran 4.	Hasil Pengambilan Data Recovery Aktif .....	52
Lampiran 5.	Hasil Pengambilan Data Recovery Pasif .....	53
Lampiran 6.	Hasil Data Penelitian Recovery Aktif .....	54
Lampiran 6.	Hasil Data Penelitian Recovery Pasif. ....	54
Lampiran 7.	Statistik Deskriptif Hasil dari kelompok recovery Aktif. ....	55
Lampiran 8.	Statistik Deskriptif Hasil dari kelompok recovery Pasif. ....	55
Lampiran 9.	Statistik Deskriptif Hasil Recovery Aktif dan Pasif. ....	56

Lampiran 10. Uji Normalitas. . . . .	57
Lampiran 11. Uji Homogenitas . . . . .	58
Lampiran 12. Uji Wilcoxon. . . . .	59
Lampiran 13. Dokumentasi . . . . .	60
Lampiran 14. Surat Izin Mengadakan Riset/Peneliti . . . . .	63
Lampiran 15. Surat Keputusan . . . . .	64
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup . . . . .	66