

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN	
PERSEMBAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR DIAGRAM .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Masalah Penelitian .....	7
F. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b>	
A. Olahraga Dayung Rowing .....	9
B. Ergometer Rowing .....	11
C. Teknik Mendayung pada Ergometer Rowing .....	13
D. Profil Atlet Dayung .....	16
E. Kondisi Fisik Atlet Dayung .....	17
F. <i>Aerobic capacity</i> .....	20
G. <i>Anaerobic capacity</i> .....	21

H. <i>Muscular Strength</i> .....	23
I. Hubungan <i>Muscular Strength</i> Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	25
J. Hubungan <i>Aerobic Capacity</i> dan <i>Anaerobic Capacity</i> Terhadap Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	25
K. Penelitian – Penelitan Yang Relean .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
C. Instrumen Penelitian.....	31
D. Desain Penelitian.....	35
E. Teknik dan Pengumpulan Data .....	36
F. Prosedur Pengolahan Data dan Analisis Data .....	44
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data .....	48
B. Hasil Pengolahan Analisis Data .....	50
C. Diskusi Penemuan .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	71
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1.1 Cabang-cabang Olahraga Dayung Dalam Naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) .....	2
3.1 Hasil Penghitungan Validitas <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> .....	33
3.2 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> .....	34
3.3 Hasil Penghitungan Reliabilitas <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> .....	34
3.4 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	46
4.1 Hasil Perhitungan T-Skor .....	48
4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi .....	49
4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	51
4.4 Hasil Analisis Koefisien Korelasi <i>Aerobic Capacity</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	52
4.5 Hasil Analisis Koefisien Korelasi <i>Anaerobic Capacity</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	53
4.6 Hasil Analisis Koefisien Korelasi <i>Muscular Strength</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	54
4.7 Hasil Analisis Koefisien Korelasi Berganda <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	55
4.8 Presentase Hubungan Variabel <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter .....	56
4.9 Presentase Hubungan Variabel <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> Dengan Prestasi Mendayung Mesin Rowing 2000 Meter Antara Atlet Laki-laki dan Perempuan .....	57

## DAFTAR DIAGRAM

	<b>Halaman</b>
2.1	Komponen Fisik Olahraga Dayung ..... 19
3.1	Langkah-langkah Penelitian ..... 36
4.1	Grafik Hubungan Variabel <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> dengan Prestasi Rowing 2000 M ..... 57
4.2	Grafik Hubungan Variabel <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> dengan Prestasi Rowing 2000 M Antara Atlet Laki-laki dan Perempuan ..... 58

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1.1 Ergometer Rowing .....	3
2.1 Ergometer Rowing .....	12
2.2 Monitor Ergometer .....	12
2.3 <i>Drag Factor</i> .....	13
2.4 <i>Catch</i> (Persiapan/Posisi Siap) .....	14
2.5 <i>Drive</i> (Awal dan Paruh Pertama dari Tarikan) .....	15
2.6 <i>Finish</i> (Akhir dari Tarikan) .....	15
2.7 <i>Recovery</i> (Pengulangan Gerakan dari Gerakan Awal Sampai Akhir) ..	16
2.8 Hubungan Olahdaya Anaerobik Dengan Olahdaya Aerobik Pada Saat Istirahat .....	27
2.9 Hubungan Olahdaya Anaerobik Dengan Olahdaya Aerobik Pada Saat Permulaan Aktivitas .....	27
2.10 Hubungan Olahdaya Anaerobik Dengan Olahdaya Aerobik Pada Saat <i>Steady State</i> .....	27
2.11 Hubungan Olahdaya Anaerobik Dengan Olahdaya Aerobik Pada Saat <i>Over Load</i> .....	28
2.12 Hubungan Olahdaya Anaerobik Dengan Olahdaya Aerobik Pada Saat Pemulihan .....	28
3.1 Desain Penelitian .....	35
3.2 Ergometer atau Mesin Rowing .....	37
3.3 Ergometer atau Mesin Rowing .....	38
3.4 <i>Deadlift</i> .....	39
3.5 <i>Squat</i> .....	40
3.6 <i>Bench Pull</i> atau <i>Bench Row</i> .....	42
3.7 Alat Tes Prestasi Mendayung Mesin <i>Rowing</i> Jarak 2000 Meter .....	43
4.1 Hasil Perhitungan Korelasi antara <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> dengan Prestasi <i>Rowing</i> 2000 M .....	56

## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
1.1 Bagan Tujuh Pendukung Prestasi Puncak .....	4

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Data Mentah Hasil Tes <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> .....	71
2 Data Hasil T-Skor Tes <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> .....	72
3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, dan Uji Normalitas dengan Menggunakan SPSS .....	73
4 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Masing-masing Variabel dengan Prestasi Mendayung <i>Rowing</i> 2000 Meter .....	74
5 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Berganda Variabel <i>Aerobic Capacity</i> , <i>Anaerobic Capacity</i> , dan <i>Muscular Strength</i> dengan Prestasi Mendayung <i>Rowing</i> 2000 Meter .....	76
6 Hasil Perhitungan Koefisien Determinan .....	78
7 Hasil Perolehan Medali <i>Sea Games XXVIII</i> Singapore 2015 .....	80
8 Foto-foto Penelitian .....	81
9 Surat Izin Mengadakan Riset/Penelitian .....	84
10 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	85
11 Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing Skripsi .....	86
12 Kartu Bimbingan Skripsi .....	90