

## DAFTAR ISI

Halaman

### LEMBAR PENGESAHAN

### HAK CIPTA

### PERSEMBAHAN

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRAC .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR DIAGRAM.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	6

### BAB II KAJIAN TEORI

A. Olahraga Dayung.....	8
B. Sejarah Olahraga Dayung .....	8
C. <i>Rowing</i> .....	9
D. Ergometer <i>Rowing (Indor Rowing)</i> .....	12
E. Teknik Mendayung Ergomete .....	15
F. Hakekat Kondisi fisik .....	20
G. Hakekat Daya Tahan Aerobik .....	23
H. Kerangka Berfikir.....	33

Novi Syaidatul Karimah , 2017

DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

I. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	39
C. Instrumen Penelitian.....	40
D. Prosedur Penelitian.....	41
E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	42
F. Program Latihan.....	42
G. Pelaksanaan Latihan.....	43
H. Sistematika Pelaksanaan Tes.....	43
I. Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Temuan Penelitian.....	47
1. Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	47
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors .....	48
3. Uji Signifikansi Menggunakan Uji Satu Pihak .....	49
B. Pembahasan Penemuan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan dan saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>86</b>