

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR / GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB	
I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Batasan Penelitian	5
F. Struktur Organisasi Thesis	5
BAB	
II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Biomekanika.....	6
Pengertian Mekanika Gerak Olahraga.....	6
Peranan Teknologi Biomekanika.....	6
Hukum-Hukum Mekanika Rowing.....	8
2. Hakikat <i>Rowing</i>	13
3. Teknik Rowing.....	14
Persiapan.....	14
Awal dan Paruh Pertama Kayuhan.....	15
Akhir Kayuhan	15
Akhir dari Kayuhan dan Pelepasan	16
Paruh Pertama dari Fase Pemulihan.....	17
Paruh Kedua dari Pemulihan.....	17
4. <i>Ergometer Rowing</i>	18
Posisi Awalan Start.....	19
Bagian Pertama pada Tarikan.....	20
Bagian Kedua dari Tarikan	20
Posisi Akhir.....	21
Pengembalian.....	22
5. Biomekanika dan Kinematik <i>Rowing</i>	16
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	22
C. Kerangka Pemikiran	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian.....	25
	B. Populasi dan Sampel.....	26
	C. Definisi Operasional	27
	D. Desain Penelitian.....	28
	E. Prosedur Penelitian	28
	F. Instrument Penelitian	29
	G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	33
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A Hasil Penelitian.....	35
	Deskripsi Statistik.....	35
	Uji Persyaratan.....	36
	Uji Perbandingan.....	37
	B Pembahasan.....	40
BAB V	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
	A Kesimpulan.....	45
	B Rekomendasi.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....		46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Statistik Deskriptif.....	35
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.3	Hasil Uji Perbandingan Sudut Lutut.....	38
Tabel 4.4	Hasil Uji Perbandingan Kecepatan Tangan.....	39
Tabel 4.5	Hasil Uji Perbandingan Kecepatan Kaki.....	40

DAFTAR GAMBAR / GRAFIK

Gambar 2.1	Arah-Arah Gaya pada Olahraga Dayung	8
Grafik 2.1	Analisa Perahu Dayung saat Lomba.....	9
Gambar 2.2	<i>Points Of Contacts</i>	10
Gambar 2.3	<i>Angle Of Femur and Foot Position at Catch</i>	12
Gambar 2.4	<i>Diagrams of Joint Torque</i>	12
Gambar 2.5	Persiapan	15
Gambar 2.6	Awal dan Paruh Pertama Dari Kayuhan.....	15
Gambar 2.7	Akhir Kayuhan.....	16
Gambar 2.8	Akhir dari Kayuhan dan Pelepasan.....	16
Gambar 2.9	Paruh Pertama dari Pemulihan.....	17
Gambar 2.10	Paruh Kedua dari Fase Pemulihan.....	17
Gambar 2.11	Mesin <i>Ergometer</i>	18
Gambar 2.12	<i>Catch</i>	20
Gambar 2.13	Bagian dari Fase Pertama Tarikan.....	20
Gambar 2.14	Bagian Kedua dari Fase Tarikan.....	21
Gambar 2.15	Posisi Akhir (Finish).....	21
Gambar 2.16	Pengambilan (Recovery).....	22
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	28
Gambar 3.2	Skema Pengambilan Gambar saat Tes <i>Ergometer</i>	29
Gambar 3.3	Kamera Fastec Ts5.....	30
Gambar 3.4	Handycam Sony 32GB HDR-PJ540.....	31
Gambar 3.5	<i>Ergometer Concept II Single</i>	33
Gambar 4.1	Hasil Sudut <i>Ergometer</i>	35
Gambar 4.2	Hasil Sudut Pada <i>Rowing</i>	36
Grafik 4.1	Perbandingan Sudut Lutut pada Fase <i>Catch</i>	42
Grafik 4.2	Perbandingan Kecepatan Tangan pada Fase <i>Drive</i>	42
Grafik 4.3	Perbandingan Jarak Tangan pada Fase <i>Drive</i>	43
Grafik 4.4	Perbandingan Kecepatan Kaki pada Fase <i>Drive</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Tes	47
Lampiran 2	Hasil Output Spss	48
Lampiran 3	Surat Keputusan Pembimbing Tesis	53
Lampiran 4	Foto –Foto Dokumentasi Penelitian	56