

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi dan perumusan masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Olahraga Dayung.....	8
2. Rowing.....	8
3. Kekuatan	14
4. Daya Tahan Kardiovaskular	19
5. Metode Latihan.....	21
6. <i>Circuit Training</i>	23
B. Kerangka Pemikiran.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	28
B. Desain Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen Penelitian.....	31

E. Pelaksanaan Penelitian	33
F. Prosedur Pengolahan Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
A. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	38
B. Diskusi Penemuan.....	44
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Pencapaian Prestasi Optimal Rowing	11
2.2. Training Parameter untuk Circuit Training.....	19
3.1. Latihan Kekuatan Cabang Olahraga Dayung	36
4.1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal...	46
4.2. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku T-Skor.....	47
4.3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Awal Daya Tahan Kardiovaskular	47
4.4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir...	48
4.5. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku T-Skor.....	48
4.6 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tes Akhir Daya Tahan Kardiovaskular	49
4.7. Tabel Pengujian Homogenitas	49
4.8. Hasil Perhitungan Normalitas Data Distribusi.....	50
4.9. Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Kekuatan Maksimal dan Daya Tahan Kardiovaskular	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Posisi Awalan (start).....	12
2.2. Drive (awal dan paruh pertama dari kayuhan).....	13
2.3. Posisi Akhiran (Finish).....	14
2.4. Recovery (pemulihan).....	15
2.5. Gambar Karakteristik Kekuatan	24
3.1. Desain Penelitian	31
3.2. Prosedur Penelitian	32
3.3. Parameter Kekuatan	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Laporan program Latihan	53
B. Hasil Tes 1RM.....	59
C. Hasil Rata-Rata dan simpangan baku Daya Tahan Kardiovaskular.....	60
D. Uji Normalitas Tes Awal Daya Tahan kaardiovaskular.....	61
E. Uji Normalitas Tes Akhir Daya Tahan Kardiovaskular.....	62
F. Uji Homogenitas Daya Tahan Kardiovaskular.....	63
G. Uji T Daya Tahan Kardiovaskular.....	64
H. Hasil T-skor Test Awal Simpangan Baku dan Rata-Rata Kekuatan Maksimal.....	65
I. Uji Normalitas Tes Awal.....	66
J. Hasil T-skor Test Akhir Simpangan Baku dan Rata-Rata Kekuatan Maksimal.....	67
K. Uji Normalitas Tes Akhir.....	68
L. Uji Homogenitas Leg Curl.....	69
M. Uji Homogenitas Leg Ekstention.....	70
N. Uji Homogenitas Leg Press.....	71
O. Uji Homogenitas Bench Row.....	72
P. Uji Homogenitas Triceps Ekstention.....	73
Q. Uji Homogenitas Deadlift.....	74
R. Uji T Kekuatan Maksimal.....	75
S. Tabel Distribusi T.....	76
T. SK Skripsi.....	77
U. Daftar Riwayat Hidup.....	78