

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN....	7
A. Olahraga Dayung di Indonesia.....	7
B. Rowing	7
C. Hakikat Kondisi Fisik 1	4
D. Kekuatan.....	16
E. Kekuatan Maksimal.....	17
F. Metode Set Sistem	18
G. <i>Split Routine</i>	19
H. Bentuk Latihan	19
I. Kerangka Berfikir	26
J. Hipotesis	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	33

A.	Desain Penelitian	33
B.	Populasi dan Sampel	34
C.	Instrumen Penelitian.....	36
D.	Protokol Tes.....	37
E.	Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	40
F.	Program Latihan	40
G.	Sistematika Pelaksanaan Tes	41
H.	Analisis Data.....	42
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....		45
A.	Hasil Pengolahan Data	45
B.	Diskusi Penemuan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....		53
LAMPIRAN		55