

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Batasan Masalah .....	4
F. Struktur Organisasi .....	5

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Hakekat Olahraga Dayung .....	6
B. Analisis Teknik Mendayung Kayak .....	8
a. Phase Entry .....	10
b. Phase Pull .....	11
c. Phase exit .....	12
d. Phase Recovery .....	13
C. Karakteristik Pedayung Kayak .....	13
D. Kondisi Fisik .....	19
E. Kontribusi VO <sub>2</sub> Max terhadap Kecepatan Dayung Nomor Kayak .....	22
F. Kontribusi Power Endurance terhadap Kecepatan Dayung Nomor Kayak .....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	28
C. Populasi, dan Sampel Penelitian .....	31
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Prosesur Pengolahan dan Analisis Data.....	36

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	37
a. Deskriptif statistik .....	37
b. Uji normalitas.....	38
c. Uji korelasi .....	39
B. Diskusi Temuan.....	40

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
-----------------------------	-----------

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **RIWAYAT HIDUP PENULIS**