

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.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Devinisi Oprasional.....	4
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakekat Olahraga Dayung	7
B. Analisis Teknik Mendayung Kayak.....	9
a. Phase Entry	10
b. Phase Pull.....	12
c. Phase Exit.....	13
d. Phase Recovery	15
C. Kondisi Fisik.....	16
D. Kontribusi VO ₂ Max terhadap Prestasi Dayung Nomor Kayak.....	19
E. Kontribusi Power Endurance terhadap Prestasi Dayung Nomor Kayak.....	20
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian.....	24
B. Desain Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sample	28
1. Populasi	28

2. Sample.....	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	45
A. Orientasi Kancha Penelitian.....	45
1. Observasi Tempat Penelitian.....	45
2. Persiapan Penelitian.....	45
3. Pelaksanaan Penelitian.....	45
B. Hasil Pengolahan Data dan analisis.....	46
C. Uji Prasyarat Analisis.....	47
D. Diskusi Penemuan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57