

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi dan perumusan masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Metode Penelitian.....	7
E. Manfaat/Signifikansi Penelitian .....	8
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Olahraga Dayung .....	10
2. Kayak .....	10
3. Hakikat Kondisi Fisik .....	16
4. Kekuatan .....	19
5. <i>Weight Training</i> (Latihan Beban) .....	24
6. Metode Latihan .....	25

7. Single Pyramid (Piramida Tunggal).....	27
8. Double Pyramid (Piramida Ganda).....	29
B. Kerangka Pemikiran.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian .....	32
1. Lokasi .....	32
2. Populasi .....	32
3. Sampel.....	33
B. Desain Penelitian.....	33
C. Metode Penelitian .....	34
D. Definisi Operasional .....	35
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Pengolahan Data .....	44
B. Analisis dan Pengolahan Data .....	48
C. Diskusi Penemuan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN dan SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Cabang-Cabang Olahraga Dayung dalam Naungan PODSI.....	2
Tabel 3.2 Physical / Phisycological Test Of A National Team .....	37
Tabel 3.3 Table Reference .....	40
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan $\bar{X}$ , $S^2$ , S dari Kelompok A dan B.....	44
Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok A dan B..	45
Tabel 4.6 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok A dan B .	45
Tabel 4.7 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Beda Kelompok A dan B .....	46
Tabel 4.8 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal Kelompok A dan B.....	47
Tabel 4.9 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok A dan B .....	47
Tabel 4.10 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Beda Kelompok A dan B.....	48
Tabel 4.11 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Dua Rata-rata kelompok A .....	48
Tabel 4.12 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Dua Rata-rata kelompok B.....	49
Tabel 4.13 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Dua Rata-rata kelompok A dan B .	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Pembentukan Otot dan Kekuatan .....	4
Gambar 1.2 Pola Latihan Beban Sistem Single Pyramid .....	5
Gambar 1.3 Pola Latihan Beban Sistem Flat Pyramid.....	6
Gambar 2.4 Phase Entry Teknik Dayungan Kayak .....	12
Gambar 2.5 Pahase Pull Teknik Dayungan Kayak.....	13
Gambar 2.6 Phase Exit Teknik Dayungan Kayak.....	14
Gambar 2.7 Phase Recovery Teknik Dayungan Kayak.....	15
Gambar 2.8 Komponen Fisik Olahraga Dayung.....	18
Gambar 2.9 Pola Latihan Beban Sistem Single Pyramd.....	28
Gambar 2.10 Pola Latihan Beban Sistem Flat Pyramid.....	29
Gambar 3.11 Langkah-Langkah Penelitian.....	34
Gambar 3.12 Piramida 1RM .....	36
Gambar 3.13 Bench Press .....	38
Gambar 3.14 Bench Pull .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Sistem Single Pyramid.....	57
Lampiran 2 Penjabaran Program Latihan Single Pyramid.....	58
Lampiran 3 Program Latihan Sistem Double Pyramid.....	60
Lampiran 4 Penjabaran Program Latihan Double Pyramid.....	61
Lampiran 5 Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Simpangan Baku Pada Kelompok A (Kekuatan).....	63
Lampiran 6 Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Simpangan Baku Pada Kelompok B (Kekuatan).....	65
Lampiran 7 Penghitungan Uji Homogenitas.....	67
Lampiran 8 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Awal dan Pengukuran Awal Kelompok A.....	69
Lampiran 9 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Awal dan Pengukuran Awal Kelompok B.....	70
Lampiran 10 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Akhir dan Pengukuran Akhir Kelompok A.....	71
Lampiran 11 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Tes Akhir dan Pengukuran Akhir Kelompok B.....	72
Lampiran 12 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Selisih Kelompok A.....	73
Lampiran 13 Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliefors) Data Selisih Kelompok B.....	74
Lampiran 14 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Dua Rata-Rata (Skor Berpasangan) Untuk Kelompok A (Kekuatan).....	75
Lampiran 15 Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Dua Rata-Rata (Skor Berpasangan) Untuk Kelompok B (Kekuatan).....	76
Lampiran 16 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Dua Rata-Rata (Dua Pihak) Untuk Kelompok A dan Kelompok B.....	77
Lampiran 17 Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	78
Lampiran 18 Nilai Z.....	79
Lampiran 19 Nilai Distribusi t.....	80

Miko Alfiando, 2014

*Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 20 Foto-Foto Penelitian .....	81
Lampiran 21 Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing .....	84
Lampiran 22 Surat Izin Penelitian .....	89
Lampiran 23 Surat Balasan Izin Penelitian dari PODSI Kota Bandung .....	90



Miko Alfiando, 2014

*Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)