

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	Ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Batasan Istilah	7
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
A. Olahraga Dayung	9
B. Karakteristik Mesin Ergometer Rowing	12
C. Teknik Mendayung Rowing Ergometer	14
D. Profil Atlet Dayung Rowing	19

E.	Aspek Dominan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Dayung	20
F.	Power	22
G.	Latihan Power dengan Weight Training	24
H.	Latihan Power dengan Ergometer	30
I.	Anggapan Dasar	32
J.	Hipotesis	33
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	35
A.	Metode Penelitian	35
B.	Populasi dan Sampel	35
C.	Desain Penelitian	37
D.	Instrumen Penelitian	39
E.	Pelaksanaan Latihan	41
F.	Prosedur Pengolahan Data	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A.	Pengolahan Data dan Analisis Data	46
B.	Diskusi Penemuan	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	54
A.	Kesimpulan	54
B.	Saran-saran	54
	DAFTAR PUSTAKA	55
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Olompic and Rowing World Cup Programers	10
2.2 World Championship Regattas	11
2.3 Interpendence among the Biomotor Abilities	21
2.4 Suggested Training Parameters for the Power-Resisting Method	25
2.5 Power Phase Sample Program	26
2.6 Pembebanan Secara Bertahap	32
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Langkah-Langkah Penelitian	37
4.1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Awal	46
4.2 Hasil penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Akhir.....	47
4.3 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Awal dan Tes Akhir	47
4.4 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok....	48
4.5 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Power Ergometer	49
4.6 Data Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	50
4.7 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Mesin Ergometer	12
2.2 Monitor Mesin Ergometer	13
2.3 Drag Factor Mesin Ergometer	13
2.4 Teknik Penangkapan	15
2.5 Teknik Tarikan	16
2.6 Teknik Akhiran	17
2.7 Teknik Pengembalian	18
2.8 Posisi Squat	26
2.9 Posisi Deadlift	27
2.10 Posisi Bench Pull	27
3.1 Pelaksanaan Tes Ergometer	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A Program Latihan Tes Awal dan Tes Akhir	56
B Hasil Tes Awal Ergometer Jarak 100 Meter	59
C Data Hasil Pengetesan	60
D Uji Normalitas Lilliefors	65
E Tabel Luas Di bawah Lengkung Normal Standar dari O ke Z	75
F Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	76
G Tabel Distributif F	77
H Tabel Distributif t	79
I SK Pembimbing Skripsi	80
J Surat Izin Penelitian dari Kampus	84
K Surat Izin Penelitian dari Pengcab PODSI Kab. Subang	85
L Foto-foto Penelitian	86
M Daftar Riwayat Hidup	88

