

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Batasan Masalah Penelitian	7
F. Batasan Istilah	8

BAB II. TINJAUAN TEORITIS, ANGGAPAN DASAR, DAN HIPOTESIS

A. Profil Cabang Olahraga Dayung di indonesia	10
B. Profil Atlet Dayung	
1. Aspek Dominan kondisi fisik dalam Cabang Olahraga Dayung	12
2. Aspek Biomotorik dalam Cabang Olahraga Dayung	15
3. Aspek Dominan Psikologis dalam Cabang Olahraga Dayung.....	16
C. Komponen Kondisi Fisik	20
D. Kekuatan	23
E. Hubungan Muscle Strength Terhadap Prestasi Mendayung	27
F. Hubungan Muscle Endurance Terhadap Prestasi Mendayung	28
G. Kontribusi Muscle Strength Dan Muscle Endurance Terhadap Prestasi	29
H. Anggapan Dasar Dan Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	35
C. Desain Penelitian	37
D. Alat Pengumpul Data	38
E. Pelaksanaan Pengumpulan data	44
F. Rancangan Analisis Data	44

BAB IV	PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data	49
B. Diskusi Penemuan	56
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi	60
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	63
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Cabang-cabang Olahraga Dayung (PODSI)	11
4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	49
4.2 Hasil Perhitungan Homogenitas	50
4.3 Hasil Perhitungan Normalitas Data Distribusi	51
4.4 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat	52
4.5 Hasil Perhitungan Nilai Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat	53
4.6 Hasil Perhitungan Nilai Koefisien Korelasi Ganda Variabel	54
4.7 Hasil Perhitungan Nilai Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	54
4.8 Hasil Perhitungan Nilai Koefisien Korelasi Determinasi Antara Variabel Bebas Dengan Variabel Terikat	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.3 Desain Penelitian	37
2.3 Langkah-langkah Penelitian	38
3.3 Alat Bench Pull	39
4.3 Pada Saat Pelaksanaan Bench Pull	40
5.3 Alat Bench Press	40
6.3 Pada Saat Posisi Lurus	41
7.3 Pada Saat Menyentuh Dada	41
8.3 Mesin Ergometer Dragon Boat	42
9.3 Pelaksanaan Tes Prestasi Mendayung	43
10.3 Danau Waduk Jatiluhur Tempat Penelitian Dilakukan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1	57
2. Lampiran 2	59
3. Lampiran 3	61
4. Lampiran 4	63
5. Lampiran 5	65
6. Lampiran 6	66
7. Lampiran 7	67
8. Lampiran 8	68
9. Lampiran 9	69
10. Lampiran 10	70
11. Lampiran 11	71
12. Lampiran 12	72
13. Lampiran 13	73
14. Lampiran 14	74
15. Lampiran 15	75
16. Lampiran 16	76
17. Lampiran 17	77
18. Riwayat Hidup	79