

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

PERSEMBAHAN

PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
G. Anggapan Dasar	9

BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Nomor-nomor Perlombaan Dayung Rowing	13
B. Teknik Mendayung Ergometer Rowing	15
C. Profil Pendayung Rowing	22
1. Aspek Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Dayung	23
2. Aspek Biometrik dalam Cabang Olahraga Dayung	25
3. Aspek Dominan Psikologis dalam Cabang Olahraga Dayung	27
D. Aerobic Capacity	31
E. Muscle endurance	33

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian	41
C. Desain Penelitian	43
D. Alat Pengumpulan Data	45
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data	52
F. Rancangan Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	57
B. Diskusi Penemuan	63

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	66
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	99



DAFTAR TABEL

Tabel

1.1 Cabang-cabang olahraga dayung	2
4.1 Hasil Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku.....	57
4.2 Hasil Perhitungan Kesamaan dua varians	58
4.3 Hasil Perhitungan normalitas dan distribusi	59
4.4 hasil perhitungan koefisien korelasi antara variabel bebas terhadap variabel terkait.....	60
4.5 Hasil perhitungan koefisien korelasi.....	60
4.6 hasil perhitungan nilai koefisien korelasi ganda variabel	61
4.7 hasil perhitungan nilai signifikan koefisien korelasi ganda.....	62
4.8 hasil penelitian nilai koefisien korelasi determinasi antara variabel bebas Terhadap variabel terkait.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.2 mesin ergometer rowing.....	3
2.1 posisi awal (start)	16
2.2 bagian pertama dari fase tarikan	17
2.3 pengembangan pada tumpuan kaki selama melakukan tarikan	18
2.4 bagian kedua dari fase tarikan.....	19
2.5 posisi akhir (finish).....	20
2.6 gerakan meluruskan lengan pada fase pengembalian	20
2.7 gerakan membungkukan badan pada fase pengembalian	21
2.8 komponen kondisi fisik olahraga dayung	25
3.1 desain penelitian.....	43
3.2 langkah-langkah penelitian.....	44
3.3 alat test aerobic capacity	45
3.4 alat test muscle endurance.....	47
3.7 alat test prestasi mendayung rowing jarak 2000 meter	50
3.8 pelaksanaan test prestasi mendayung rowing jarak 2000 meter	52
3.9 danau waduk jatiluhur tempat penelitian dilakukan	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. lampiran 1.....	71
2. lampiran 2.....	72
3. lampiran 3.....	73
4. lampiran 4.....	74
5. lampiran 5.....	75
6. lampiran 6.....	76
7. lampiran 7.....	77
8. lampiran 8.....	78
9. lampiran 9.....	79
10. lampiran 10.....	80
11. lampiran 11.....	81
12. lampiran 12.....	82
13. lampiran 13.....	83
14. lampiran 14.....	84
15. lampiran 15.....	85
16. lampiran 16.....	86
17. lampiran 17.....	87
18. RIWAYAT HIDUP.....	99

