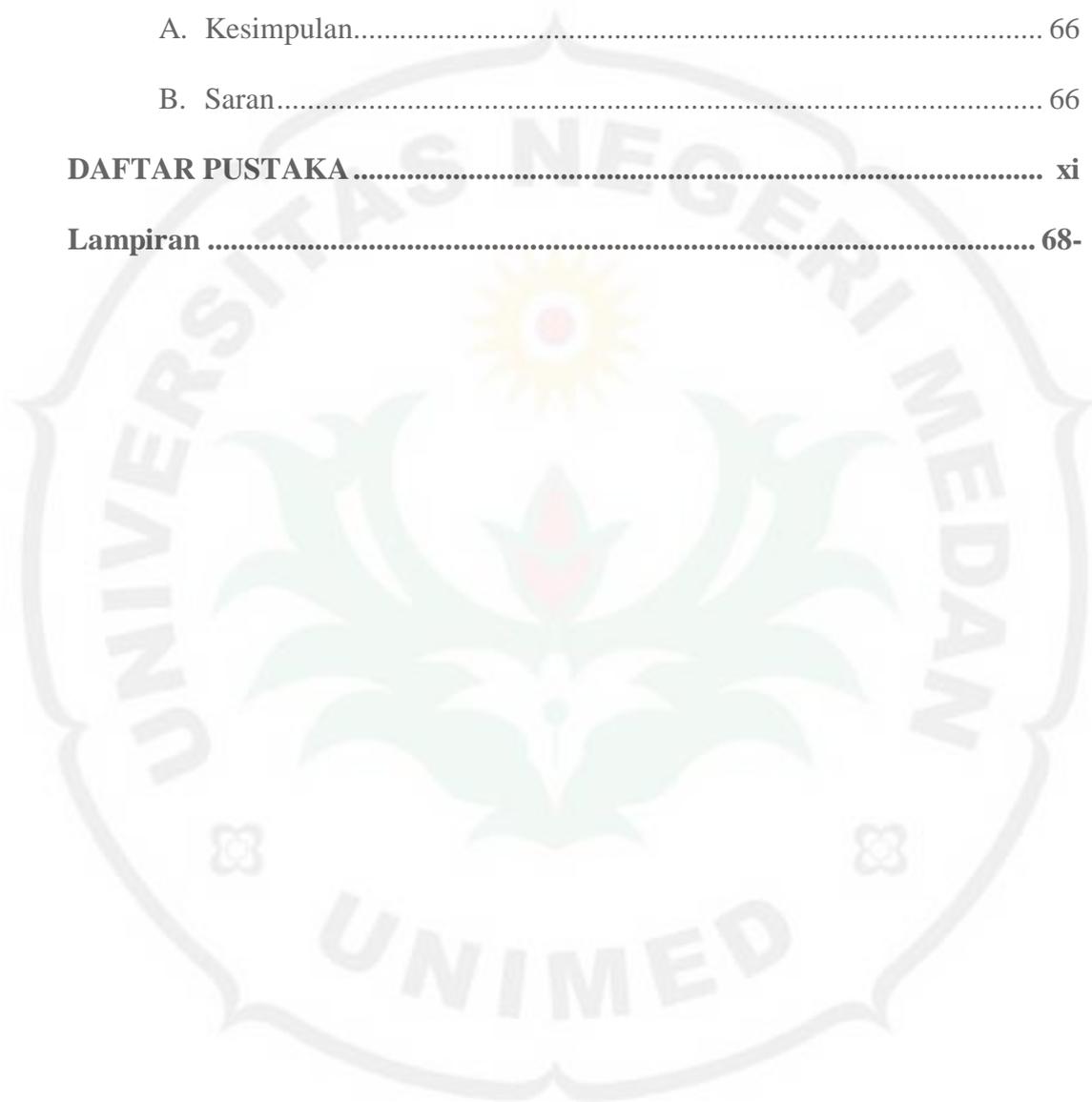


DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii-iii
DAFTAR ISI	iv-vii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. KAJIAN TEORITIS.....	9
1. Hakikat Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>).....	9
2. Teknik Dasar Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>).....	12
3. Hakikat Kecepatan Renang	22
4. Hakikat Latihan	22
4.1 Hakikat Latihan Kecepatan.....	32
4.2 Hakikat Latihan Interval	32
5. Hakikat Latihan Menggunakan Alat Bantu	35

5.1 Hakikat <i>Gripper</i>	36
5.2 Hakikat <i>Pull Buoy</i>	37
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis Tindakan.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Setting Penelitian.....	44
1. Lokasi Penelitian	44
2. Waktu Penelitian.....	44
3. Kolaboratif.....	44
B. Subjek Penelitian	44
1. Subjek Pemberi Tindakan.....	44
2. Subjek Penerima Tindakan.....	44
3. Kolaboratif.....	44
C. Metode Pengumpulan Data	45
1. Wawancara	45
2. Observasi	46
3. Tes	46
D. Desain Penelitian	47
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	53
C. Pembahasan Hasil Latihan	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	xi
Lampiran	68-



THE
Character Building
UNIVERSITY