

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
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 TEORI.....	9
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Hakikat Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>).....	9
1.1.Teknik Renang Gaya Gaya Bebas	10
2. Hakikat Kecepatan	17
3. Hakikat Latihan	18
4. Hakikat Latihan Peningkatan Kualitas Kayuhan	20
B. Kerangka Berfikir.....	23
C. Hipotesis Tindakan.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	26
1. Tempat penelitian	26
2. Waktu Penelitian.....	26
B. Subjek Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian.....	27
D. Alat Pengumpulan Data.....	28
E. Desain Penelitian.....	30
F. Teknik Analisa Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian.....	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54