

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teori	8
1. Pengertian Renang	8
2. Pengertian renang gaya bebas	10
3. Pengertian Latihan	21
4. Pengertian Modifikasi.....	23
5. Pengertian <i>Hand Paddle</i>	26
6. Pengertian kecepatan	29
B. Kerangka Berfikir.....	31
C. Hipotesis	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
C. Subjek Peneliti	35
D. Metode Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Desain Penelitian.....	38
G. Instrument Penelitian.....	41
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	46
1) Pelaksanaan Siklus I.....	46
2) Pelaksanaan siklus II.....	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58