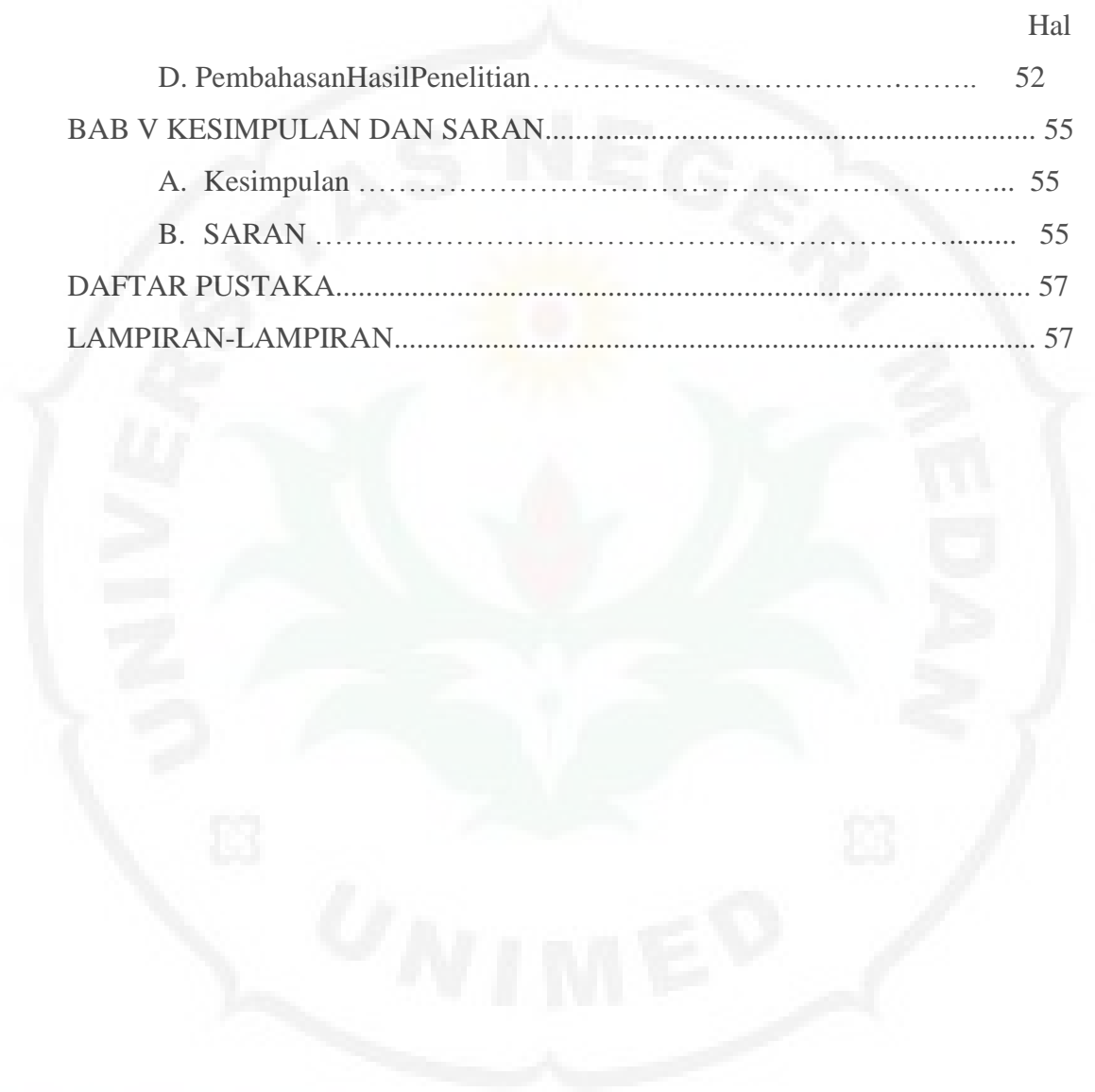


## DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	X
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II LANDASAN TEORITIS .....	11
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat Renang .....	11
2. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	14
2.1. Teknik Renang Gaya Bebas.....	15
2.1.1 Prinsip Psikologi.....	15
2.2 . Prinsip-prinsip Mekanika Dalam Renang.....	16
2.2.1. Prinsip Hambatan Dalam Renang.....	16
2.2.2 Prinsip Mengapung.....	17
2.2.3 Prinsip Dorongan.....	17
2.2.4 Prinsip Keteraturan dan Penggunaan Berat.....	17
2.2.5 Prinsip Hukum Kuadrat Teoritis.....	17
a. Posisi Badan Dipermukaan air.....	18
b. Gerakan Kaki.....	18
c. Gerakan Tangan.....	20
d. Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas.....	22

	Hal
e. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas.....	23
3. Hakekat Power Otot Tungkai.....	24
4. Hakekat Latihan .....	27
5. Hakekat Latihan Kecepatan .....	29
6. Hakikat Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> .....	30
7. Hakikat Latihan <i>Bench Step Up</i> .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	30
C. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	36
3. Lokasi Penelitian .....	36
4. Waktu Penelitian .....	36
B. Populasi Dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Desain Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
1. Uji Normalitas .....	47
2. Uji Homogenitas.....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	50
1. Hipotesis Pertama .....	50
2. Hipotesis Kedua .....	50
3. Hipotesis Ketiga .....	51
4. Hipotesis Keempat .....	51

	Hal
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. SARAN .....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	57



THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY