

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kerangka Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Renang.....	10
2.1.2 Renang Gaya Bebas	11
2.1.3 Hakekat Latihan	17
2.1.4 Interval Training	22
2.1.5 Latihan Interval Anaerob	24
2.4.5.1 Latihan <i>Interval Anaerob</i> Jarak Tempuh Renang	25
Meter	37

2.4.5.2 Latihan <i>Interval Anaerob</i> Jarak Tempuh Renang 50 Meter	38
2.2 Penelitian Yang Relevan	39
2.3 Kerangka Berpikir	40
2.4 Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	43
3.1.1 Tempat Penelitian	43
3.1.2 Waktu Penelitian	43
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel.....	44
3.3 Metode Penelitian.....	44
3.4 Desain Penelitian	45
3.5 Instrumen Penelitian.....	46
3.6 Teknik Pengumpulan Data	47
3.7 Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Gambaran Umum Hasil Penelitian	48
4.1.2 Hasil Uji Asumsi Klasik	49
4.1.2.1 Uji Normalitas	49
4.1.2.2 Uji Homogenitas	50
4.1.3 Hasil Uji Statistik.....	51
4.1.3.1 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Interval Anaerob</i> Jarak Tempuh 25 Meter terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	51

4.1.3.2 Terdapat Pengaruh Latihan <i>Interval Anaerob</i> Jarak Tempuh 50 Meter terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	51
4.1.3.3 Terdapat Perbedaan Pengaruh Antara Latihan <i>Interval Anaerob</i> Jarak Tempuh 25 Meter Dan 50 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas	52
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

