

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teoritis	8
2.1.1 Hakikat Renang.....	8
2.1.2 Hakikat Renang Gaya Bebas (<i>Free Style</i>)	12
2.1.3 Hakikat Latihan.....	16
2.1.4 Hakikat Daya Tahan	27
2.1.5 Hakikat <i>Interval</i>	28
2.1.6 Hakikat <i>Repetisi</i>	33
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	35
2.2 Kerangka Berpikir.....	37
2.2 Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	40

3.1.1 Tempat Penelitian	40
3.1.2 Waktu Penelitian	40
3.2 Populasi dan Sampel.....	40
3.2.1 Populasi.....	40
3.2.2 Sampel.....	41
3.3 Metode Penelitian	42
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	42
3.5 Desain Penelitian.....	43
3.6 Instrumen Penelitian	44
3.7 Teknik Pengumpulan Data	45
3.8 Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_1	48
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_2	51
4.2 Deskripsi Persyaratan Analisis	55
4.2.1 Uji Normalitas Data Pre-Test Dan Post-Test Kelompok A	55
4.2.2 Uji Normalitas Data Pre-Test Dan Post-Test Kelompok B	56
4.2.3 Uji Hipotesis Pertama	57
4.2.4 Uji Hipotesis Kedua.....	58
4.2.5 Uji Hipotesis Ketiga.....	59
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66