

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|------------|
| PERSETUJUAN..... | i |
| PERNYATAAN..... | ii |
| ABSTRAK | iii |
| ABSTRACT | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| 1.4. Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1.5. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. KAJIAN TEORI..... | 8 |
| 2.1. Landasan Teoritis | 8 |
| 2.1.1. Hakikat Renang | 8 |
| 2.1.2. Hakikat Renang Gaya Bebas | 12 |
| 2.1.3. Hakikat Latihan | 14 |
| 2.1.4. Hakikat Latihan <i>Bench Stepping</i> | 16 |
| 2.1.5. Hakikat Latihan Statis Aktif | 17 |
| 2.2. Penelitian Relavan..... | 19 |
| 2.3. Kerangka Berfikir | 21 |
| 2.4. Hipotesis | 23 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | 24 |
| 3.1. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 24 |
| 3.1.1. Lokasi Penelitian | 24 |
| 3.1.2. Waktu Penelitian..... | 24 |
| 3.2. Sampel Uji Coba..... | 24 |
| 3.2.1. Populasi | 24 |
| 3.2.2. Sampel | 24 |
| 3.3. Metode Penelitian | 25 |
| 3.4. Desain Penelitian | 25 |
| 3.5. Instrumen Dan Pelaksanaan <i>Test</i> | 26 |
| 3.5.1. <i>Standing Broad Jump Test</i> | 26 |
| 3.5.2. <i>Sit And Reach Test</i> | 27 |
| 3.5.3. <i>Test Kemampuan Renang Crawl 50 Meter</i> | 28 |
| 3.6. Teknik Analisis Data | 29 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| 4.1. Deskripsi Data Penelitian | 25 |
| 4.2. Pengujian Persyaratan Analisis | 35 |
| 4.2.1. Uji Normalitas | 35 |
| 4.2.2. Uji Homogenitas..... | 35 |
| 4.3. Pengujian Hipotesis | 36 |
| 4.3.1. Hipotesis Pertama..... | 36 |
| 4.3.2. Hipotesis Kedua..... | 37 |
| 4.3.3. Hipotesis Ketiga | 37 |
| 4.4. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 37 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 40 |
| 5.1. Kesimpulan..... | 40 |
| 5.2. Saran | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |
| LAMPIRAN - LAMPIRAN | 43 |