

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB.I. PENDAHULUAN	1
1.1 latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB.II. LANDASAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Renang	6
2.1.2 Hakikat Gaya Dada	7
2.1.3 Hakikat Latihan	15
2.1.4 Hakikat Kecepatan Renang	21
2.1.5 Hakikat Latihan Plyometrics	23
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Side Jump Sprint</i>	27
2.1.7 Hakikat Latihan <i>Scissor Jump</i>	29
2.2 Penelitian yang Relevan	31
2.3 Kerangka Berpikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36

BAB III. METODE PENELITIAN	37
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.1.1. Lokasi Penelitian	37
3.1.2. Waktu Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi	37
3.2.2. Sampel	37
3.3 Metode Penelitian	38
3.4 Metode Pengumpulan Data	39
3.5 Desain Penelitian	39
3.6 Instrumen penelitian	40
3.7 Teknik Pengumpulan Data	41
3.8 Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Deskripsi Data Penelitian	44
4.1.1. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Latihan Side Jump Sprint dan Scissor Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Dada Atlet Club PRIM Medan Tahun 2022	44
4.1.2 Uji Normalitas	46
4.1.3 Uji Homogenitas	47
4.2 Pengujian Hipotesis	47
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52