

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Hakekat Renang.....	9
2.1.2 Hakikat Renang Gaya Dada.....	12
2.1.3 Hakikat Kecepatan.....	19
2.1.3 Hakikat Latihan	24
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan	25
2.1.5 Hakikat <i>Resistance band push down</i>	30
2.1.6 Hakikat <i>Tuck jump</i>	31
2.2 Penelitian Relevan	32
2.3 Kerangka Berfikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.1.2 Waktu Penelitian.....	37
2.2 Populasi dan Sampel	37

3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel	37
3.3 Metode Penelitian	38
3.4 Desain Penelitian.....	38
3.5 Instrumen Penelitian	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
3.7.1 Uji Persyaratan Analisis	43
3.7.1.3 Uji Hipotesis	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	49
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pretest-Posttest</i> Latihan <i>Resistance Band Push Down</i> .	49
4.1.2 Deskripsi Data <i>Pretest-Posttest</i> Latihan <i>Tuck Jump</i>	50
4.1.3 Deskripsi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kecepatan 50 Meter Gaya Dada.....	51
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	52
4.2.1 Uji Normalitas	52
4.2.2 Uji Homogenitas	54
4.3 Pengujian Hipotesis	55
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama.....	55
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua	55
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga.....	56
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64