

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGHANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Masalah	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	14
2.1 Kajian Teoritis	14
2.1.1 Latihan	14
2.1.2 Pengertian Renang	18
2.1.3 Macam-macam Gaya Renang	20
2.1.4 Pengertian Gaya Bebas	23
2.1.5 Pengertian Permainan Tradisional	30
2.1.6 Pengertian Tarik Tambang.....	32
2.1.7 Pengertian Daya Tahan Otot Lengan	36
2.1.8 Pengertian Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	41
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	46
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	46

3.2 Populasi dan Sampel.....	46
3.3 Metode.....	47
3.4 Desain Penelitian.....	47
3.5 Instrumen Penelitian.....	50
3.6 Prosedur Penelitian.....	52
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.8 Teknik analisis data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	55
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Pull Up</i> Dan Renang 50 M Gaya Bebas Di <i>Club Aquatik Swimming</i> <i>Club Medan</i>	55
4.2 Diagram Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Pengukuran Dengan Instrument Pull Up & Renang 50 M Gaya Bebas di <i>Club</i> <i>Aquatik Swimming Club Medan</i>	57
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis.....	60
4.3.1 Uji Normalitas.....	60
4.3.2 Uji Homogenitas.....	61
4.3.3 Pengujian Hipotesis.....	63
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71