

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORETIS.....	7
2.1 Hakikat Olahraga Renang.....	7
2.2 Hakikat Latihan <i>Mountain Climber</i>	8
2.2.1 Defenisi dan Teknik Dasar <i>Mountain Climber</i>	9
2.2.2 Otot Yang Terlibat Dalam Latihan <i>Mountain Climber</i>	11
2.2.3 Manfaat Latihan <i>Mountain Climber</i>	11
2.2.4 Relevansi <i>Mountain Climber</i> Terhadap Power Otot Lengan Perenang	12
2.3 Latihan <i>Hip Dip Plank</i>	13
2.3.1 Defenisi dan Teknik Dasar <i>Hip Dip Plank</i>	15
2.3.2 Otot yang Terlibat Dalam Latihan <i>Hip Dip</i> <i>Plank</i>	16
2.3.3 Manfaat Latihan <i>Hip Dip Plank</i>	17
2.3.4 Relevansi <i>Hip Dip Plank</i> Terhadap Power Otot Lengan Perenang.	18
2.4 Power Otot Lengan.....	18
2.4.1 Pengertian Power Otot Lengan	20

2.4.2	Otot-Otot Penentu Power Lengan Dalam Renang	21
2.4.3	Pengukuran Power Otot Lengan	22
2.4.4	Relevansi Power Otot Terhadap Kinerja Renangh Gaya Bebas.....	23
2.5	Atlet Renang Usia (7-13 Tahn).....	24
2.6	Hakikat Latihan	24
2.6.1	Pengertian Latihan Menurut Para Ahli	25
2.6.2	Tujuan Latihan	31
2.6.3	Prinsip Dasar Dalam Latihan	32
2.6.4	Penyusunan Program Latihan	33
2.6.5	Hakikat Latihan Bagi Anak Usia 7-13 Tahun.....	34
2.7	Profil <i>Sailfish Swimming Club</i>	36
2.8	Penelitian Terdahulu	36
2.9	Kerangka Berpikir	40
2.10	Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN		42
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.2	Populasi dan Sampel.....	42
3.3	Metode Penelitian	44
3.4	Desain Penelitian	45
3.5	Variabel Penelitian.....	47
3.6	Instrumen Penelitian	47
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.8	Teknik Analisis Data.....	50
3.9	Prosedur Penelitian	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		56
4.1	Deskripsi Data Penelitian	56
4.1.1	Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-Test</i> <i>Mountain Climber & Latihan Hip Dip Plank</i> Atlet Renang Gaya Bebas <i>Sailfish Swimming Club</i>	56
4.1.2	Diagram <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> <i>Mountain Climber & Latihan Hip Dip Plank</i> Dengan <i>Aahperd Medicine Ball Throw Test</i> Atlet Renang Gaya Bebas <i>Sailfish Swimming Club</i>	58
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	61

4.2.1	Uji Normalitas	61
4.2.2	Uji Homogenitas	62
4.2.3	Pengujian Hipotesis	64
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		70
5.1	Kesimpulan	70
5.2	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....		73
LAMPIRAN.....		75

