

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORITIS	8
2.1. Deskripsi Konseptual	9
2.1.1. Hakekat Renang Gaya Bebas	9
2.1.2. Hakekat Kecepatan	20
2.1.3. Hakekat Latihan	22
2.1.4. Hakekat Latihan Interval Intensif	24
2.1.5. Hakekat Latihan Interval Ekstensif	27
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	30
2.3. Kerangka Berpikir	31
2.4. Hipotesis Penelitian	34

BAB III. METODE PENELITIAN	35
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.2. Populasi dan Sampel	35
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5. Instrumen Penelitian	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Deskripsi Data dan Penelitian	43
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.3 Pengujian Hipotesis	49
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

