DAFTAR ISI

PERSTUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang Penelitian 1
1.2. Identifikasi Masalah 7
1.3. Batasan Masalah 7
1.4. Rumusan Masalah 7
1.5. Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8
BAB II KAJIAN TEORI 9
2.1. Hakikat Renang 9
2.1.1. Pengertian Renang 9
2.1.2. Manfaat Renang 9
2.1.3. Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas 10
2.1.4. Macam-Macam Gaya Renang 10
2.1.5. Renang Gaya Bebas 12
2.1.6. Faktor Yang Mempengaruhi Renang Gaya Bebas 16
2.2. Hakikat Kondisi Fisik 20
2.2.1. Pengertian Latihan 20
2.2.2. Tujuan Latihan 21
2.2.3. Prinsip-Prinsip Latihan 22
2.2.4. Variabel Latihan 24
2.3. Hakikat *Rasistance Band* 26

2.4. Penelitian Relevan 28
2.5. Kerangka Berpikir 30
2.6. Hipotesis Penelitian 32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 33
3.1 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian 33
3.1.1 Lokasi Penelitian 33
3.1.2 Waktu Penelitian 33
3.2 Populasi dan Sampel 33
3.2.1 Populasi 33
3.2.2 Sampel 33
3.3 Metode Penelitian 34
3.4 Desain Penelitian 34
3.4.1 *One Group Pretest-Postest* 35
3.5 Instrumen Penelitian 35
3.6 Teknik Analisis Data 36
BAB IV HASIL PENELITIAN 37
4.1 Deskripsi Data Penelitian 37
4.2 Uji Prasyarat Analisis 38
4.2.1 Uji Normalitas 38
4.2.2 Uji Homogenitas 38
4.3 Uji Hipotesis 39
4.4 Pembahasan 40
BAB V KESIMPULAN & SARAN 43
5.1 Kesimpulan 43
5.2 Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 46