DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 5
BAB II KAJIAN TEORITIS **6**
2.1 Deskripsi Konseptual 6
2.1.1 Hakikat Renang 6
2.1.2 Renang Gaya Bebas 7
2.1.3 Hakikat Latihan 12
2.1.4 Hakikat Kecepatan 15
2.1.5 Hakikat Plank 16
2.1.6 Hakikat Fins 19
2.1.7 Profil Klub Tirta Prima Medan 20
2.2 Penelitian Relavan 21
2.3 Kerangka Berfikir 24
2.4 Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN **26**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 26
3.1.1 Tempat Penelitian 26
3.2.2 Waktu Penelitian 26
3.2 Populasi dan Sampel 26
3.2.1 Populasi 26
3.2.2 Sampel 26
3.3 Metode Penelitian 27

3.4 Desain Penelitian 27
3.5 Instrumen Penelitian 28
3.6 Teknik Pengumpulan Data 31
3.7 Teknik Analisis data 31
3.8 Hipotesis Statistik 32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
4.1 Deskripsi Data Penelitian 33
4.1.1 Deskripsi Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen 34
4.1.2 Deskripsi Hasil Post-test Kelompok Eksperimen 35
4.1.3 Deskripsi Hasil Pre-test Kelompok Kontrol 36
4.1.4 Deskripsi Hasil Post-test Kelompok Kontrol 36
4.1.5 Deskripsi Hasil Post-test Kelompok Eksperimen 37
4.1.6 Deskripsi Hasil Post-test Kelompok Kontrol 38
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis 39
4.2.1 Uji Normalitas 39
4.2.2 Uji Homogenitas 39
4.2.3 Uji Hipotesis 40
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 46
5.1 Kesimpulan 46
5.2 Saran 46
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 50

THE Character Building UNIVERSITY