DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **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 Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 3
1.3 Pembatasan Masalah 3
1.4 Rumusan Masalah 3
1.5 Tujuan Penelitian 4
1.6 Manfaat Penelitian 4
BAB II KAJIAN TEORITIS **5**
2.1 Deskrisi Konseptual 5
2.1.1. Hakikat Renang 5
2.1.2. Hakikat Renang Gaya Bebas 7
2.1.3. Hakikat Latihan 13
2.14. Hakikat Kecepatan 16
2.1.5. Variasi *Drill* Gaya Bebas 17
2.1.6 Hakikat *Fins* 21
2.1.7. Otot Dominan Gaya Bebas 22
2.1.8. Fisiologi Adaptasi 23
2.1.9 Profil Klub Tirta Prima Medan 24
2.2. Penelitian Yang Relavan 26
2.3. Kerangka Berpikir 28
2.4. Hipotesis Penelitian 29

BAB III METODELOGI PENELITIAN 30
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 30
3.1.1. Tempat Penelitian 30
3.1.2. Waktu Penelitian 30
3.2 Populasi 30
3.3 Sampel 30
3.4 Metode Penelitian 31
3.5 Desain Penelitian 31
3.6 Definisi Operasional 32
3.7 Instrumen Penelitian 34
3.8 Teknik Pengumpulan Data 35
3.9 Teknik Analisis Data 37
3.9.1. Analisis Deskriptif 37
3.9.2. Uji Persyaratan Analisis 37
3.9.3. Analisis Statistik Inferensial 38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39
4.1. Deskripsi Data Penelitian 39
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 39
4.2.1. Uji Normalitas 40
4.2.2. Uji Homogenitas 40
4.3. Pengujian Hipotesis 41
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 45
DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 48