

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAKSI	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GANBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORITIS	13
A. Kajian Teoritis.....	13
1. Hakikat Efektivitas	13
2. Hakikat Renang	15
3. Hakikat Renang Gaya Bebas	15
4. Hakikat Pola Kayuhan S	27
5. Hakikat Pola Kayuhan Tanpa S.....	28
6. Hakikat Latihan	30

B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Lokasi Tempat Penelitian	36
1. Lokasi Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	36
B. Populasi.....	36
C. Sampel	36
D. Metode Penelitian.....	38
E. Disain Penelitian	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Pengujian Hipotesis	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran- saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Tes Awal Renang Gaya Bebas 20 Meter.....	8
2. Norma Kecepatan Renang Gaya Bebas Jarak 20 Meter Kelompok Umur 13 – 15 Tahun	9
3. Teknik Matching	37
4. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	38
5. Rangkuman hasil perhitungan uji-t terhadap kemampuan renang daya bebas 20 meter dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$	43
6. Pelaksanaan penelitian	48
7. Data mentah Pre Test dan Post Test Kelompok Kayuhan S	50
8. Data mentah Pre Test dan Post Test Kelompok Kayuhan Tanpa S	50
9. Data pre test, post test dan beda serta kwadrat kelompok S	51
10. Data pre test, post test dan beda serta kwadrat kelompok tanpa S	52
11. Absensi Anggota Kelompok Latihan <i>Pola Kayuhan. S</i>	66
12. Absensi Anggota Kelompok Latihan <i>Pola Kayuhan Tanpa. S</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap horizontal	17
2. Sikap tidak horizontal	17
3. Gerakan kaki gaya crawl	18
4. Gerakan kaki naik –turun	22
5. Sikap tubuh sejajar	23
6. Dorongan tangan kebawah	23
7. Tangan kiri hampir berakhir melakukan dorongan	24
8. Tangan kanan bersiap untuk membuka selebar bahu	24
9. Tangan kanan bergerak meraih air	24
10. Tangan kiri melakukan <i>recovery</i>	24
11. Tangan kanan mulai dengan dorongan	25
12. Gerakan mengambil nafas kesamping kanan	25
13. Berakhirnya dorongan tangan kanan	25
14. Siku mulai di angkat	25
15. Siku mulai di angkat dan dibawa mendekati telinga	26
16. Leher/kepala diputar masuk ke permukaan air untuk membuang udara	26
17. Pola Kayuhan S	28
18. Pola Tanpa S	30
19. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono 1988:105)	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah Pre Test dan Post Test Kelompok Kayuhan S	50
2. Data mentah Pre Test dan Post Test Kelompok Kayuhan Tanpa S	50
3. Data pre test, post test dan beda serta kwadrat kelompok S	51
4. Data pre test, post test dan beda serta kwadrat kelompok tanpa S	52
5. Perhitungan nilai rata-rata simpangan baku kelompok I	59
6. Perhitungan nilai rata-rata simpangan baku kelompok II	59
7. Pengujian Hipotesis Pertama	55
8. Pengujian Hipotesis Kedua	56
9. Pengujian Hipotesis Ketiga	57
10. Susunan personalia penelitian	59
11. Program latihan	60
12. Absensi Sampel Kayuhan S.....	61
13. Absensi Sampel Kayuhan Tanpa S.....	61
14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	68
15. Nilai persentil untuk distribusi t	71
16. Surat – surat keterangan mengenai latihan	72