

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
• Latar Belakang Masalah	1
• Identifikasi Masalah	6
• Pembatasan Masalah	6
• Rumusan Masalah	7
• Tujuan Penelitian	8
• Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
• Kajian Teoritis	10
• Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	10
• Hakikat Renang Gaya Bebas	12
• Hakikat Latihan	27
3.1 Hakikat Latihan <i>Split Squat Jump</i>	34
3.2 Hakikat Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	35
• Kerangka Berpikir	36
• Hipotesis	40

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
•	Lokasi Dan Waktu Penelitian	41
•	Populasi Dan Sampel	41
•	Metode Penelitian	43
•	Disain Penelitian	43
•	Instrumen Penelitian	44
•	Teknik Analisis data	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
•	Deskripsi Data Penelitian	49
•	Persyaratan Pengujian Analisis	51
•	Pengujian Hipotesis	54
•	Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	59
•	Kesimpulan	59
•	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		63
DOKUMENTASI PENELITIAN		85



DAFTAR TABEL

1.	Nama – Nama Atlet Putera <i>Club Tirta Prima Selayang Medan Tahun 2012</i> yang menjadi sampel penelitian	42
2.	Bentuk Disain Penelitian <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	43
3.	Formulir Test	47
4.	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Split Squat With Cycle</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai.....	49
5.	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan <i>Split Squat With Cycle</i> Terhadap hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter	49
6.	Uji normalitas data.....	51
7.	Data Sampel <i>Pre-Test</i>	62
8.	Data mantah hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	62
9.	Data mantah hasil <i>Pre-Test</i> hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	63
10.	Data mantah hasil <i>Post-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	63
11.	Data mantah hasil <i>Post-Test</i> hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	64
12.	Perhitungan <i>Z-score</i>	65
13.	Rangking Hasil Perhitungan <i>Z- Score</i> Dan Pembagian Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	65
14.	Rata-rata dan simpangan baku data <i>Pre-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	66
15.	Rata-rata dan simpangan baku data <i>Post-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	66

16.	Rata-rata dan simpangan baku data <i>Pre-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	67
17.	Rata-rata dan simpangan baku data <i>Post-Test</i> dan <i>Power</i> otot tungkai kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	67
18.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	68
19.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post - Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Latihan <i>Split Squat Jump</i>	68
20.	Rata - Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre - Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	69
21.	Uji Normalitas Data <i>Pre- Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	70
22.	Uji Normalitas Data <i>Post- Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	71
23.	Uji Normalitas Data <i>Pre- Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	71
24.	Uji Normalitas Data <i>Post- Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	72
25.	Uji Normalitas Data <i>Pre- Test</i> Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	72
26.	Uji Normalitas Data <i>Post- Test</i> Hasil Renang Gaya 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	73
27.	Uji Normalitas Data <i>Pre- Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	73
28.	Uji Normalitas Data <i>Post - Test</i> hasil renang 50 meter gaya bebas kelompok latihan split squat with cycle.....	74
29.	Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	77

30.	Perhitungan Rata- Rata Beda , Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	78
31.	Perhitungan Uji – t Data <i>Post- Test Power</i> Otot Tungkai Antara Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i> dan <i>Split Squat Jump</i>	79
32.	Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t-hitung Dari Data Hasil <i>Pre- Test</i> Dan <i>Post- Test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i>	81
33.	Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post- test</i> Hasil Renang 50 Meter Gaya Bebas Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	82
34.	Perhitungan Uji-t data <i>Post-Test</i> Hasil renang 50 meter gaya bebas antara kelompok latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Kelompok Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai	12
2. Selisih jumlah hambatan dan dorongan dalam renang gaya <i>crawl</i>	16
3. Gaya angkat (L), gaya hambat (D), <i>Resultane</i> (R) yang diberikan oleh air kepada telapak tangan pada tiga bagian dari tarikan lengan renang gaya <i>crawl</i>	20
4. Pola gerak S.Pattern	22
5. Pola gerak tanda Tanya terbalik lengan pada renang gaya <i>crawl</i> dilihat dari bawah	22
6. Urutan gerakan tungkai dalam renang gaya <i>crawl</i>	23
7. Cara mengambil nafas.....	25
8. Koordinasi gerakan renang gaya <i>crawl</i>	26
9. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	28
10. Gerakan Latihan <i>Split Squat Jump</i>	35
11. Gerakan Latihan <i>split squat with cycle</i>	36
12. <i>Matching By Pairing</i>	44
13. Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	45
14. Foto Bersama Pelatih, Peneliti, dan Sampel	90
15. Foto Bersama Pelatih, Peneliti, dan Sampel	90
16. Foto peneliti Sedang Memberikan Pemanasan Kepada Sampel.....	91
17. Peneliti Sedang Mengukur Tinggi Raihan Sampel	91
18. Foto Sampel Sedang Melakukan Lompatan/Raihan.....	92
19. Foto Sampel sedang melakukan bentuk latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	92

- 20. Foto Sampel sedang melakukan bentuk latihan *Split Squat jump* 93
- 21. Foto Sampel Saat Melakukan Test Renang Gaya Bebas 50 Meter 93



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test Power</i> Otot Tungkai Kelompok Latihan <i>Split Squat Jump</i> dengan <i>Split Squat With Cycle</i>	63
2. Perhitungan <i>Z Score</i>	65
3. Mencari Rata-Rata Dan Simpangan Baku	67
4. Uji Normalitas	71
5. Uji Homogenitas	75
6. Pengujian Hipotesis	78
7. Program Latihan <i>Split Squat Jump</i>	86
8. Program Latihan <i>Split Squat With Cycle</i>	88
9. Foto Dokumentasi Penelitian.....	90

THE
Character Building
UNIVERSITY