

## DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS .....	7
A. Kerangka Teoritis .....	7
1. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	7
2. Hakikat Kecepatan.....	10
3. Hakikat Latihan.....	11
4. Hakikat Latihan Interval .....	14
5. Hakikat Alat Bantu .....	17
B. Kerangka Berpikir .....	21

C. Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Lokasi Penelitian waktu Penelitian .....	23
B. Subjek Penelitian .....	23
C. Metode Penelitian .....	24
D. Desain Penelitian .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	26
G. Prosedur Penelitian .....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
B. Hasil Penelitian.....	32
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	47