

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b> .....	<b>13</b>
A. Kajian Teoretis .....	13
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan .....	13
2. Hakikat Renang Gaya Dada .....	15
3. Hakikat Latihan .....	22
4. Hakikat Latihan <i>Pliometrics</i> .....	29
4.1. Hakikat latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	30
4.2. Hakikat Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
1. Lokasi Penelitian .....	34
2. Waktu Penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34

C. Metode Penelitian.....	36
D. Desain Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
1. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	28
2. Tes Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	30
F. Teknik Analisis Data.....	40
G. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pengujian Hipotesis .....	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil (waktu) Atlet Renang Kelompok Usia 11-12 Tahun Bina Tirta Medan Pada Saat KRAPSI .....	4
2. Data Tes Awal <i>Power</i> Otot Lengan Atlet Putra <i>Club</i> Bina Tirta Medan .....	6
3. Norma Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	7
4. Hasil Tes Pendahuluan Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Putra <i>Club</i> Bina Tirta Medan .....	7
5. Nama – nama Atlet Renang Ptra <i>Club</i> Bina Tirta Medan 2012 .....	36
6. Bentuk Disain Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	37
7. Pembagian berdasarkan tehnik <i>maching pairing</i> .....	38
8. Format Penilaian Test <i>Power</i> Otot Lengan.....	39
9. Format Penilaian Test hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter .....	40
10. Tehnik <i>Maching Pairing</i> .....	43
11. Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> Dan <i>Dumbbell Arm Swings</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Lengan .....	45
12. Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> Dan <i>Dumbbell Arm Swings</i> Terhadap Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter .....	46
13. Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan .....	63
14. Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter .....	63
15. Hasil Z-Skor Data <i>Pre-test</i> .....	64
16. Ranging Dan <i>Maching Pairing</i> .....	66
17. Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan .....	67
18. Data <i>Post-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter .....	67
19. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	68
20. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	69
21. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	70
22. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	71
23. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	72

24. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	73
25. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	74
26. Rata-rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	75
27. Uji Normalitas Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	76
28. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	76
29. Uji Normalitas Data <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	77
30. Uji Normalitas Data <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	77
31. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	78
32. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	78
33. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	79
34. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> Hasil Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Kelompok Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	79
35. Data Pengujian Hipotesis Pertama .....	82
36. Data Pengujian Hipotesis Kedua .....	83
37. Data Pengujian Hipotesis Ketiga .....	84
38. Data Pengujian Hipotesis Keempat .....	86
39. Data Pengujian Hipotesis Kelima .....	87
40. Data Pengujian Hipotesis Keenam.....	88



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan .....	15
2. Posisi Renang Gaya Dada.....	16
3. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Catch</i> .....	17
4. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>ScullingPull</i> .....	18
5. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Push</i> .....	18
6. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Recovery</i> .....	19
7. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada .....	19
8. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat Pengambilan Nafas .....	20
9. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada .....	22
10. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	23
11. <i>Medicine Ball Throw</i> .....	31
12. <i>Dumbbell Arm Swings</i> .....	32
13. Test Renang Gaya Dada.....	40
14. Logo Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan .....	90
15. Suasana Kolam Renang Bina Tirta Medan .....	90
16. Foto Peneliti Bersama Pelatih <i>Club</i> Renang Bina Tirta Medan .....	91
17. Foto Peneliti Bersama Pelatih Sampel.....	91
18. Foto Peneliti Sedang Mengabsen Sampel Di <i>Club</i> Bina Tirta Medan .....	92
19. Foto Peneliti Sedang Memberikan Arahan Pada Sampel .....	92
20. Peneliti Sedang Memberikan Pemanasan Kepada Sampel.....	93
21. Foto Sampel Sedang Melakukan Bentuk Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> .....	93
22. Foto Sampel Sedang Melakukan Bentuk Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	94
23. Sampel Sedang Melakukan Start Pada Tes Renang Gaya Dada 50 Meter .....	94
24. Sampel Sedang Melakukan Tes Renang Gaya Dada 50 Meter .....	95
25. Sampel Sedang Melakukan Tes Renang Gaya Dada 25 Meter .....	95

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	57
2. Program Latihan <i>Dumbbel Arm Swings</i> .....	60
3. Data <i>Pretest</i> .....	63
4. Hasil Z-Skor Data <i>Pretest</i> .....	64
5. Rangking Dan <i>Maching Pairing</i> .....	66
6. Data <i>Post Test</i> .....	67
7. Rata-Rata Dan Simpangan Baku.....	68
8. Uji Normalitas.....	76
9. Uji Homogenitas .....	80
10. Uji Hipotesis .....	82
11. Foto Dokumentasi Penelitian.....	90

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY