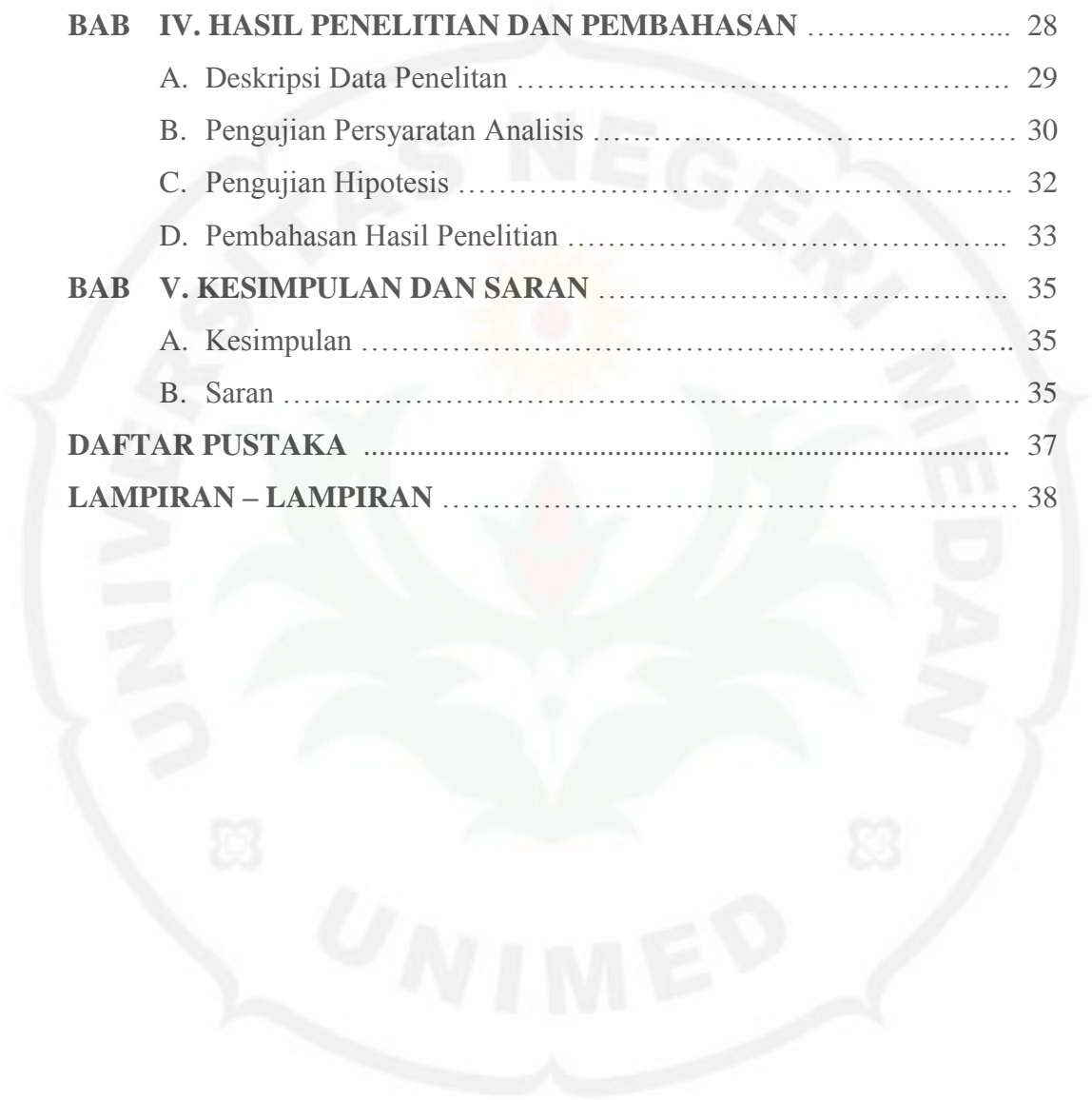


DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. LANDASAN TEORITIS	11
A. Kerangka Teoritis	11
1. Hakikat Renang Gaya Bebas	11
2. Hakikat Latihan	13
2.1 Hakikat Latihan <i>Vertical Swing</i>	16
2.2 Hakikat Latihan <i>Dumble Arm Swings</i>	17
B. Kerangka Berpikir	18
C. Hipotesis	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi Dan Sampel	22
C. Metode Penelitian	23
D. Disain Penelitian	23
E. Instrument Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data Penelitian	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	30
C. Pengujian Hipotesis	32
D. Pembahasan Hasil Penelitian	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN – LAMPIRAN	38



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
1. Data Awal <i>Power</i> Otot Lengan	5
2. Norma <i>Power</i> Otot Lengan <i>Two Hands Medicine Ball Put</i>	5
3. Data Awal <i>Power</i> Otot Tungkai	6
4. Norma <i>Power</i> Otot Tungkai <i>Vertical Jump</i>	6
5. Data Hasil Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i> 50 meter	7
6. Disain Penelitian	23
7. Hasil Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	28
8. Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Tungkai	29
9. Hasil Uji Normalitas <i>Power</i> Otot Lengan	29
10. Hasil Uji Normalitas Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	30
11. Hasil Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Tungkai	30
12. Hasil Uji Homogenitas <i>Power</i> Otot Lengan	31
13. Hasil Uji Homogenitas Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	31
14. Populasi Penelitian	38
15. Sampel Penelitian	39
16. Data <i>Pre Test</i>	40
17. Data <i>Post Test</i>	40
18. Hasil <i>Pre Test Power</i> Otot Tungkai	42
19. Hasil <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	42
20. Hasil <i>Pre Test</i> Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	43
21. Hasil <i>Post Test Power</i> Otot Tungkai	45
22. Hasil <i>Post Test Power</i> Otot Lengan	45
23. Hasil <i>Post Test</i> Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	46
24. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Tungkai	53
25. Uji Normalitas Data <i>Post Test Power</i> Otot Tungkai	53
26. Uji Normalitas Data <i>Pre Test Power</i> Otot Lengan	54
27. Uji Normalitas Data <i>Post Test Power</i> Otot Lengan	54

28. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	55
29. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	55
30. Uji Homogenitas <i>Pre Test dan Post Test</i> Latihan <i>Vertical Swing</i>	56
31. Uji Homogenitas <i>Pre Test dan Post Test</i> Latihan <i>Dumble Arm Swings</i> ...	57
32. Uji Homogenitas <i>Pre Test dan Post Test</i> Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	58
33. Hasil Korelasi Variabel X_1 Terhadap Y	59
34. Hasil Korelasi Variabel X_2 Terhadap Y	62
35. Data Variabel X_1 , X_2 dan Y Untuk Mencari Harga JK_{reg}	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
1. Koordinasi Saat Berenang	12
2. Latihan <i>Vertical Swing</i>	16
3. Latihan <i>Dumble Arm Swings</i>	18
4. <i>Vertical Jump Test</i>	24
5. <i>Two Hands Medicine Ball Put</i>	25
6. Dokumentasi Penelitian	83

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	hal
1. Populasi Penelitian	38
2. Sampel Penelitian	39
3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	40
4. Data Hasil <i>Pre Test</i> <i>Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	41
5. Data Hasil <i>Post Test</i> <i>Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	44
6. Rata-Rata dan Simpangan Baku	47
7. Uji Normalitas	53
8. Uji Homogenitas	56
9. Perhitungan Kontribusi Latihan <i>Vertical Swing</i> Terhadap Kecepatan Renang Gaya <i>Crawl</i>	59
10. Perhitungan Koefisien Regresi Linier	65
11. Uji Kolinieran Persamaan Regresi	68
12. Pengujian Hipotesis	69
13. Tabel F	71
14. Tabel <i>Liliefors</i>	72
15. Tabel G	73
16. Tabel I	74
17. Program Latihan	75
18. Daftar Absensi	82
19. Dokumentasi Penelitian	83
20. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi	87
21. Surat Keterangan Telah Melakukan/Melaksanakan Penelitian	88
22. Surat Keterangan Team Pelaksana Penelitian	89