

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	5
D. RumusanMasalah	5
E. TujuanPenelitian	6
F. ManfaatPenelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. KajianTeoritis.....	7
1. Hakikat Renang.....	7
2. Hakikat Renang gaya bebas	8
3. HakikatLatihan.....	16
4. Hakikat Latihan <i>Hand Paddle</i>	18
5. Hakikat Kecepatan	19
B. KerangkaBerpikir.....	20
C. Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian	23
1. Waktu Penelitian	23
2. Tempat Penelitian	23
B. Subjek Penelitian.....	23
1. Subjek Penerima Tindakan	23
2. Subjek Pemberi Tindakan.....	23
3. Kolaboratif.....	23
C. Metodologi Penelitian	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Desain Penelitian.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan	33
1. Kondisi Awal	33
a. Siklus I	34
b. Siklus II.....	38
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	48
---------------------------------	-----------