

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b><i>i</i></b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b><i>ii</i></b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b><i>iv</i></b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b><i>vi</i></b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b><i>vii</i></b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b><i>viii</i></b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Hakikat Renang .....	6
2. Hakikat Renang Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) .....	7
3. Hakikat Latihan .....	15
4. Hakikat Latihan Hipoksik.....	17
B. Kerangka Berpikir .....	19
C. Hipotesis Tindakan.....	20
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
A. Setting Penelitian.....	21
1. Waktu Penelitian.....	21
2. Tempat Penelitian .....	22
B. Subjek Penelitian .....	22
1. Subjek Penerima Tindakan.....	22
2. Subjek Pemberi Tindakan.....	22

C. Metodologi Penelitian .....	22
D. Sumber Data .....	22
E. Siklus Penelitian Tidakan .....	23
F. Persiapan Penelitian.....	23
F.1 Prosedur Penelitian.....	23
F.2 Proses Penelitian .....	27
F.3 Pelaksanaan Penelitian .....	30
F.4 Kegiatan Pelatihan.....	31
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	31
H. Analisis Data .....	32
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
1. Kondisi Awal .....	34
2. Siklus I .....	36
3. Siklus II .....	41
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan Penelitian .....	46
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>