

DAFTAR ISI

Halaman

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. Hakikat Renang	10
2. Hakikat Renang Gaya bebas (<i>crawl</i>)	12
2.1. Teknik Renang Gaya bebas (<i>crawl</i>)	13
3. Hakikat Latihan	24
3.1. Latihan <i>Interval</i>	31
3.2. Latihan Renang Jarak 25 meter	34
3.3. Latihan Renang Jarak 50 meter	35
4. Hakikat Kecepatan	36
B. Kerangka Berpikir	37

C. Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
1. Lokasi Penelitian	39
2. Waktu Penelitian	39
B. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
C. Metode Penelitian.....	41
D. Disain Penelitian	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Pengujian Persyaratan analisis	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas	48
C. Pengujian Hipotesis.....	49
1. Pengujian Hipotesis I	49
2. Pengujian Hipotesis II	50
3. Pengujian Hipotesis III	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	58