

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORITIS	12
A. Kerangka Teoritis.....	12
1. Hakikat Renang	12
2. Hakikat Renang Gaya bebas (<i>crawl</i>).....	14
2.1.Teknik Renang Gaya bebas (<i>crawl</i>).....	15
2.2.Gerakan renang gaya bebas.....	21
3. Hakikat Latihan	29
4. Hakikat latihan berdiri menggunakan karet.....	32
5. Hakikat latihan telungkup menggunakan karet.....	34
6. Hakikat Kecepatan	36
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Hipotesis.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
C. Metode Penelitian	39
D. instrumen Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian	41
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