

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat Renang .....	11
2. Hakikat Renang Gaya Dada .....	13
3. Teknik Dasar Renang Gaya Dada.....	16
4. Hakikat Latihan.....	27
4.1 Hakikat Interval Meningkatkan Set tetap.....	30
4.2 Hakikat Interval Tetap Set Meningkatkan .....	31

B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Hipotesis .....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
1. Lokasi Penelitian.....	35
2. Waktu Penelitian.....	35
B. Populasi Dan Sampel.....	35
1. Populasi .....	35
2. Sampel.....	35
C. Metode Penelitian.....	36
D. Desain Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi dan Data Penelitian .....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Hasil Penelitian.....	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>