

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. Hakekat Renang	10
2. Hakekat Renang Gaya Bebas	12
3. Tehnik Renang Gaya Beba	13
4. Hakekat Latihan.....	19
5. Hakekat DayaTahan	21
6. Hakekat Latihan <i>Speed Play</i>	24
7. Hakekat Latihan <i>Interval Training</i>	27
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis	31
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
1. Lokasi Penelitian	32
2. Waktu Penelitian.....	32

B. Populasi Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
C. Metode Penelitian	34
D. Desain Penelitian	34
E. Instrumen Penelitian	35
1. <i>Test</i> Daya Tahan <i>VO2 Max</i>	36
2. <i>Test</i> Renang 100 Meter Gaya Bebas	41
F. Tehnik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pengujian Hipotesis	52
1. Pengujian Hipotesis I.....	52
2. Pengujian Hipotesis II	52
3. Pengujian Hipotesis III.....	53
4. Pengujian Hipotesis IV	53
5. Pengujian Hipotesis V	53
6. Pengujian Hipotesis VI.....	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAPTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61