

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|-----|
| DAFTAR ISI | i |
| DAFTAR TABEL | iii |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| BAB IPENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 10 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 11 |
| A. Kerangka Teoritis | 11 |
| 1. Hakikat Renang | 11 |
| 2. Hakikat Renang Gaya Bebas | 13 |
| 2.1 Tehnik Dasar Gaya Bebas | 14 |
| 2.1.1 Prinsip Dorongan | 14 |
| 2.1.2 Prinsip Keteraturan dan Penggunaan Berat | 14 |
| 2.1.3 Prinsip Hukum Kuadrat Teoritis | 15 |
| 2.2 Renang Gaya Bebas | 15 |
| 2.2.1 Posisi Badan | 16 |
| 2.2.2 Gerakan Kaki | 16 |
| 2.2.3 Gerakan Lengan | 17 |
| 2.2.4 Gerakan Pernafasan/Istirahat | 18 |
| 2.2.5 Gerakan Renang Gaya Bebas | 19 |
| 3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan | 19 |
| 4. Hakikat Latihan | 22 |
| 5. Hakikat Latihan Katrol | 24 |
| 6. Hakikat Latihan <i>Dumbell Arm Swing</i> | 26 |

| | |
|--|-----------|
| B. Kerangka Berpikir | 28 |
| C. Hipotesis | 32 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 34 |
| A. Lokasi dan Waktu penelitian | 34 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 34 |
| C. Metode Penelitian | 35 |
| D. Desain Penelitian | 36 |
| E. Instrument Penelitian | 37 |
| F. Tehnik Analisis Data | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 43 |
| A. Deskripsi Data Penelitian | 43 |
| B. Pengujian Persyaratan Data Analisis | 46 |
| 1. Uji Normalitas | 46 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 48 |
| C. Pengujian Hipotesis | 51 |
| 1. Pengujian Hipotesis I..... | 50 |
| 2. Pengujian Hipotesis II | 50 |
| 3. Pengujian Hipotesis III | 50 |
| 4. Pengujian Hipotesis IV | 51 |
| 5. Pengujian Hipotesis V | 51 |
| 6. Pengujian Hipotesis VI..... | 52 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 52 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| A. Kesimpulan | 56 |
| B. Saran..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 60 |