

## DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN .....	i
PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II : LANDASAN PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	10
1. Hakekat Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	10
2. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan .....	17
3. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai .....	20
4. Hakekat Latihan .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	29
C. Hipotesis .....	31
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	33
B. Populasi Dan Sampel .....	33
C. Metode Penelitian .....	34
D. Desain Penelitian .....	34

E. Instrumen Penelitian .....	35
F. Teknik Analisis Data .....	39

**Hal**

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	50

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	58
B. Saran .....	58

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>
----------------------------------	-----------

