

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II Landasan Teori	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Renang	9
2.1.2 Hakikat Renang Gaya Dada	11
2.1.3 Hakikat Latihan	18
2.1.4 Hakikat <i>Pull Down resistance Band</i>	22
2.1.4 Hakikat <i>Squat Jump</i>	25
2.2 Kerangka Berpikir	26
2.3 Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Lokasi dan waktu Penelitian	30
3.1.1 Lokasi Penelitian	30
3.1.2 Waktu Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.2 Sampel.....	30
3.3 Metode Penelitian.....	31
3.4 Desain Penelitian.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 <i>Power</i> Otot Lengan (X_1)	36
4.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2)	37
4.1.3 Hasil Renang Gaya Dada 50 meter (Y).....	37
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.2.1 Uji Normalitas	38
4.2.2 Uji Homogenitas	39
4.3 Pengujian Hipotesis	39
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	41
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
 DAFTAR PUSTAKA	 46
LAMPIRAN.....	48

