

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	i ii
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teoritis	8
2.1.1 Hakikat Olahraga Renang	8
2.1.2.Hakikat Renang Gaya Dada	10
2.1.2.1 Teknik Dasar Renang Gaya Dada	12
2.1.3 Hakikat Latihan	21
2.1.4 Hakikat Latihan Power Otot Tungkai.....	24
2.1.4.1 Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	26
2.1.4.2 Hakikat Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	27
2.1.5 Hakikat Latihan <i>power</i> otot lengan	28
2.1.5 .1 Hakikat Latihan <i>Medicine ball over and under</i>	28
2.2 Penelitian Relevan.....	30
2.3 Kerangka Berpikir.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Lokasi dan waktu Penelitian	33
3.1.1 Lokasi Penelitian	33
3.1.2 Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Sampel.....	34
3.3 Metode Penelitian.....	34
3.4 Desain Penelitian.....	35
3.5 Instrumen Tes Penelitian.....	36
3.5.1 Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	37
3.5.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	38

3.5.3 Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada.....	39
3.6 Prosedur Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
3.8 Uji Hipotesis.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian	43
4.2 Deskripsi Persyaratan Analisis.....	49
4.3 Pengujian Hipotesis.....	51
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60



THE
Character Building
 UNIVERSITY