

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....   | <b>i</b>    |
| <b>PENGESAHAN</b> .....  | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....   | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....   | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....   | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....   | <b>1</b>    |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....   | <b>4</b>    |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....   | <b>5</b>    |
| 1.4 Rumusan Masalah .....  | <b>5</b>    |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....   | <b>5</b>    |
| 1.6 Kegunaan Hasil Penelitian .....  | <b>5</b>    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....  | <b>7</b>    |
| 2.1 Dekripsi Konseptual.....   | <b>7</b>    |
| 2.1.1 Hakikat Renang .....   | <b>7</b>    |
| 2.1.2 Renang Gaya Bebas .....  | <b>8</b>    |
| 2.1.3 Otot-Otot Dominan Pada Gerak Renang Gaya Bebas .....                   | <b>14</b>   |
| 2.1.4 Hakikat Denyut Nadi .....  | <b>18</b>   |
| 2.1.5 <i>Recovery</i> Latihan.....   | <b>22</b>   |
| 2.1.6 Hakikat <i>Sport Massage</i> .....                                     | <b>23</b>   |
| 2.1.7 Penerapan <i>Massage Recovery</i> Terhadap Penurunan Denyut Nadi ..... | <b>34</b>   |
| 2.1.8 Profil Klub Tirta Prima .....  | <b>36</b>   |
| 2.2 Penelitian Relevan.....  | <b>37</b>   |
| 2.3 Kerangka Berpikir .....  | <b>39</b>   |
| 2.4 Hipotesis Penelitian.....  | <b>40</b>   |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <b>42</b> |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....  | 42        |
| 3.2 Populasi dan Sampel.....  | 42        |
| 3.2.1 Populasi .....  | 42        |
| 3.2.2 Sampel .....  | 43        |
| 3.3 Metode Penelitian .....   | 43        |
| 3.4 Desain penelitian .....   | 44        |
| 3.5 Instrumen Penelitian .....  | 45        |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data .....   | 47        |
| 3.8 Teknik Analisis Data .....  | 48        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>  | <b>50</b> |
| 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....  | 50        |
| 4.1.1 Deskripsi Tingkat Denyut Nadi atlet renang Klub Tirta Prima Medan .....   | 51        |
| 4.1.2 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengukuran Denyut Nadi Atlet renang klub renang Tirta Prima Medan..... | 53        |
| 4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....  | 54        |
| 4.3 Pengujian Hipotesis.....  | 55        |
| 4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....   | 56        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>61</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....  | 61        |
| 5.2 Saran.....  | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>63</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>  | <b>66</b> |