

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Hakikat Renang	7
2.1.1 Pengertian Renang.....	7
2.1.2 Macam-Macam Gaya Renang.....	8
2.1.3 Kejuaraan Renang	11
2.2 Renang Gaya Bebas.....	13
2.2.1 Pengertian Gaya Bebas.....	13
2.2.2 Manfaat Gaya Bebas	14
2.2.3 Kelebihan Gaya Bebas	15
2.2.4 Gerakan Renang Gaya Bebas	15
2.3 Kondisi Fisik	19

2.4 Latihan.....	23
2.4.1 Pengertian Latihan.....	23
2.4.2 Jenis-Jenis Latihan	23
2.4.3 Komponen Latihan	24
2.4.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	25
2.5 <i>Resistance Band</i>	28
2.5.1 Variasi Latihan <i>Resistance Band</i>	29
2.6 Paddle	31
2.6.1 Variasi Latihan <i>Paddle</i>	32
2.7 Penelitian Relevan	34
2.8 Kerangka Berpikir	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel	39
3.3 Metode Penelitian.....	40
3.4 Desain Penelitian.....	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data	47
3.7 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Deskripsi Data Penelitian	51
4.2 Uji Normalitas	54
4.3 Uji t (paired sample t-test).....	54
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
4.4.1 Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Dan <i>Paddle</i> Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025.....	55

4.4.2 Pengaruh Latihan <i>Resistance Band</i> Dan <i>Paddle</i> Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50M Atlet Putra Usia 13-14 Tahun Tirtanadi Swimming Club Tahun 2025	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

