

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Hakikat Renang.....	7
2.1.2 Kecepatan Renang.....	13
2.1.3 Hakikat Latihan.....	14
2.1.4 Latihan <i>Squat Thrust</i>	25
2.1.5 Latihan Interval Training.....	26
2.2 Penelitian yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	31
3.1.2 Waktu Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1 Populasi.....	31
3.2.2 Sampel.....	31
3.3 Metode Penelitian.....	33
3.4 Desain Penelitian.....	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	38
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	39
4.3 Uji Hipotesis.....	41
4.4 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52
DOKUMENTASI DAN LAMPIRAN BERKAS.....	65