

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	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. KAJIAN TEORI	9
2.1. Deskripsi Konseptual	9
2.1.1. Hakekat Renang	9
2.1.2. Hakikat Kecepatan	16
2.1.3. Hakekat Latihan	21
2.1.4. Komponen Biomotorik Renang Gaya Dada	26
2.1.5. Hakikat Pliometrik	28
2.1.6. Hakikat Latihan Battle Rope	31
2.1.7. Hakekat Latihan <i>Box Jump</i>	35
2.2. Penelitian Relevan	36
2.3. Kerangka Berfikir	37
2.4. Hipotesis Penelitian	38
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian	39
3.1.1. Lokasi Penelitian	39
3.1.2. Waktu Penelitian	39
3.2. Populasi dan Sampel	39
3.2.1. Populasi Penelitian	39

3.2.2. Sampel Penelitian	39
3.3. Metode Penelitian	40
3.4. Desain Penelitian	40
3.5. Instrumen Penelitian	41
3.5.1. Tes Vertical Jump	41
3.5.2. Tes Expanding Dynamometer	42
3.6. Teknik Analisis Data	44
3.7. Hipotesis Statistik	44
3.7.1. Hipotesis Statistik Pertama	44
3.7.2. Hipotesis Kedua	45
3.7.3. Hipotesis Ketiga	45
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1. Deskripsi Data Penelitian	46
4.1.1. Deskripsi Data Pretest-Posttest Latihan <i>Battle Rope</i>	46
4.1.2. Deskripsi Data Pretest-Posttest Latihan <i>Box Jump</i>	47
4.1.3. Deskripsi Data Pretest-Posttest kecepatan gaya dada 50 meter	47
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	48
4.2.1. Uji Normalitas	48
4.2.2. Uji Homogenitas	50
4.3. Pengujian Hipotesis	51
4.3.1. Pengujian Hipotesis Pertama	51
4.3.2. Pengujian Hipotesis Kedua	51
4.3.3. Pengujian Hipotesis Ketiga	52
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. Kesimpulan	55
5.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57