DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Identifikasi Masalah 6
1.3. Batasan Masalah 6
1.4. Rumusan Masalah 6
1.5. Tujuan Penelitian 7
1.6. Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORITIS **9**
2.1. Deskripsi Konseptual 9
2.1.1. Cabang Olahraga Renang 9
2.1.2. Renang Gaya Bebas 10
2.1.3. Analisis Gerak Renang Gaya Bebas 11
2.1.4. Hakekat Kecepatan 13
2.1.5. Anatomi dan Fisologis 15
2.1.6. Biomekanika Renang dan Penggunaan Cords 17
2.1.7. Hakekat Latihan 19
2.1.8. Perbedaan Latihan di Darat dan di Air 20
2.1.9. Hakekat *Cords Training* 22
2.1.10. Profil Tirta Prima 22
2.2. Penelitian Relevan 23
2.3. Kerangka Berpikir 25
2.4. Hipotesis Penelitian 25

BAB III METODE PENELITIAN 27
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian 27
3.1.1. Tempat Penelitian 27
3.1.2. Waktu Penelitian 27
3.2. Populasi dan Sampel 27
3.2.1. Populasi 27
3.2.2. Sampel 27
3.3. Metode Penelitian 28
3.4. Desain Penelitian 28
3.5. Instrumen Penelitian 29
3.6. Teknik Pengumpulan Data 31
3.7. Teknik Analisis Data 34
3.8. Hipotesis Statistik 35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 36
4.1. Deskripsi Data Penelitian 36
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis 37
4.2.1. Uji Normalitas 37
4.2.2. Uji Homogenitas 38
4.3. Hipotesis Penelitian 39
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian 39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 45
5.1. Kesimpulan 45
5.2. Saran 45
DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 50