

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGHANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	10
2. Hakikat Latihan .....	15
2.1. Hakikat Latihan Dumbbllle Arm Swing.....	17
2.2. Hakikat Latihan <i>Single Leg Back Raise</i> .....	18
B. Kerangka Berfikir .....	19
C. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Metode Penelitian .....	24
D. Disain Penelitian .....	24
E. Instrumen Penelitian .....	24
F. Prosedur Penelitian .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	28

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	33
C. Pengujian Hipotesis .....	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	35

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	38

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>
--------------------------------	-----------

