

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
• Latar Belakang Masalah .....	1
• Identifikasi Masalah .....	8
• Pembatasan Masalah .....	8
• Rumusan Masalah .....	9
• Tujuan Penelitian .....	10
• Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>12</b>
• Kajian Teoritis .....	12
• Hakekat <i>Renang Gaya Bebas</i> .....	12
• Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan.....	20
• Hakekat Latihan .....	22
3.1 Hakekat Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> .....	29
3.2 Hakekat Latihan <i>Vertical Swing</i> .....	30
• KERANGKA BERPIKIR .....	31
• HIPOTESIS .....	33

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
	• Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	34
	• Populasi Dan Sampel .....	34
	• Metode Penelitian .....	36
	• Disain Penelitian .....	36
	• Instrumen Penelitian .....	37
	• Prosedur Penelitian .....	38
	• Teknik Analisis data .....	41
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
	• Deskripsi Data Penelitian .....	46
	• Persyaratan Pengujian Analisis .....	49
	• Pengujian Hipotesis .....	52
	• Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
	• Kesimpulan .....	56
	• Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>59</b>
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>		<b>89</b>

