

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<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>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teoretis .....	10
1. Hakikat Renang Gaya Dada .....	10
2. Hakikat Latihan .....	21
2.1 Hakikat Latihan <i>Double Leg Box Bound</i> .....	24
2.2. Hakikat latihan <i>Pull – up</i> .....	26
B. Kerangka Berpikir .....	28
C. Hipotesis Penelitian .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	32
1. Lokasi Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	32
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	32
C. Metode Penelitian.....	33

D. Disain Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian.....	34
1. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai .....	34
2. Tes <i>Power</i> Otot Lengan .....	35
3. Pengukuran Kemampuan Renang Gaya Dada.....	36
4. Pelaksanaan Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Pengujian Hipotesis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	