

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I . PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	10
1. Hakikat Renang`	10
2. Hakikat Renang Gaya Bebas	13
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	26
4. Hakikat Latihan	29
4.1 Hakikat <i>Pull Over</i>	37
4.2 Hakikat Katrol di Darat	39

B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Waktu Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	45
C. Metode Penelitian	46
D. Disain Peneletian	47
E. Instrumen Penelitian	48
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.Deskripsi Data Penelitian	55
B.Pengujian Persyaratan Analisis	58
C.Pengujian Hipotesis	61
D.Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.Kesimpulan	67
B.Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
Lampiran	71