

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<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> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b> .....	6
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Hakikat Renang gaya bebas .....	6
1.1 Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	7
1.2 Gerakan Tungkai Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	9
1.3 Pengambilan Nafas Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	11
1.4 Koordinasi Gerakan Gaya <i>Crawl</i> .....	12
2. Hakikat Latihan.....	13
3. Hakikat <i>Interval Training</i> .....	16
B. Kerangka Berpikir.....	18
C. Hipotesis Tindakan.....	19

<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	20
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	20
1. Waktu Penelitian .....	20
2. Tempat Penelitian.....	20
B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) .....	20
C. Subjek Penelitian.....	20
D. Sumber Data.....	21
E. Desain Penelitian.....	21
F. Instrument Penelitian .....	26
G. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	28
A. Deskripsi Data Penelitian .....	28
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	40
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	42
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	43

