

## DAFTAR ISI

	<b>halaman</b>
<b>Abstrak</b> .....	<i>i</i>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<i>ii</i>
<b>Daftar Isi</b> .....	<i>iv</i>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<i>vi</i>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<i>vii</i>
<b>Daftar Lampiran</b> .....	<i>viii</i>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	10
1. Hakikat Renang .....	10
2. Hakikat Renang Gaya Bebas .....	11
2.1 Teknik Renang Gaya Bebas.....	11
2.2 Jenis Gaya Renang .....	12
2.3 Renang Gaya Bebas.....	13
2.4 Analisa Gerakan Lengan Dalam Gaya Bebas .....	14
2.5 Analisa Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas .....	15
2.6 Cara Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas.....	16

2.7 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas.....	17
3. Hakekat Latihan .....	19
4. Hakekat Latihan Menggunakan Alat Peraga .....	21
4.1 Hakikat Latihan Papan Pelampung .....	21
4.2 Hakikat Latihan <i>Pull Bouy</i> .....	22
4.3 Hakikat Latihan pedal ( <i>Hand Paddle</i> ).....	24
4.4 Hakikat Latihan Kaki Katak ( <i>Swimming Fins</i> ).....	26
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis... ..	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	28
B. Populasi Dan Sampel .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Desain Penelitian .....	29
E. Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data Penelititan .....	35
B. Hasil Penelitian.....	36
1. Kondisi Awal .....	36
2. Pelaksanaan Siklus I.....	39
3. Pelaksanaan Siklus II.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan Dan Saran.....	54
B. Saran-Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY