

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Hakikat Renang Gaya Punggung.....	9
2. Hakikat Menggunakan Alat Bantu	23
• Hakikat Latihan <i>Hand Paddle (Gripper)</i>	23
• Hakikat Latihan <i>Swimming Fins</i>	25
3. Hakikat Latihan	27
• Hakikat Latihan Kecepatan.....	32
• Hakikat Latihan <i>Interval</i>	34
B. Kerangka Berfikir.....	36
C. Hipotesis Tindakan	39

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Setting Penelitian	42
1. Tempat Penelitian	42
2. Waktu Penelitian	42
B. Subjek Penelitian	42
1. Subjek Penerima Tindakan	42
2. Subjek Pemberi Tindakan	43
3. Kolaboratif	43
C. Metode Pengumpulan Data.....	43
D. Desain Penelitian	45
E. Instrument Penelitian	50
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Data Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Kondisi Awal	53
2. Pelaksanaan Siklus I	56
3. Pelaksanaan Siklus II	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran-Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	73