

## DAFTAR ISI

	Halaman
<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>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakekat <i>Power</i> Otot Lengan .....	10
2. Hakekat <i>Renang Gaya Bebas</i> .....	12
3. Hakekat Latihan .....	26
3.1 Hakekat Latihan <i>Pull Over</i> .....	34
3.2 Hakekat Latihan <i>Medicine Ball Throw</i> .....	35
B. Kerangka Berpikir .....	37
C. Hipotesis .....	38

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
	A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	39
	B. Populasi Dan Sampel .....	39
	C. Metode Penelitian .....	40
	D. Desain Penelitian .....	41
	E. Instrumen Penelitian .....	42
	F. Teknik Analisis data .....	43
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
	A. Deskripsi Data Penelitian .....	47
	B. Persyaratan Pengujian Analisis .....	49
	C. Pengujian Hipotesis .....	52
	D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
	A. Kesimpulan .....	57
	B. Saran .....	58
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>
	<b>DOKUMENTASI PENELITIAN.....</b>	<b>86</b>

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY