

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Hakikat renang .....	8
2. Hakikat renang gaya dada.....	9
3. Hakikat latihan .....	13
3.1. Hakikat Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> .....	16
3.2. Hakikat Latihan <i>Drop Push-Up</i> .....	17
B. Kerangka Berpikir .....	18
C. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Metode Penelitian .....	20
D. Desain Penelitian .....	21

E. Instrumen Penelitian .....	22
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	26
G. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	31
1. Uji Normalitas .....	31
C. Hipotesis .....	32
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>