

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	11
1. Hakikat Renang Gaya Bebas(Crawl)	11
2. Hakikat Latihan	19
3. Hakikat Latihan Kecepatan	28
4. Hakikat Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu	30
5. Hakekat Latihan <i>Hand Paddle</i>	31
6. Hakekat Latihan Papan Pelampung	33
B. Kerangka Berpikir	34
C. Hipotesis	35
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	37
B. Populasi Dan Sampel	37
C. Metode Penelitian	38
D. Desain Penelitian	38
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Hal
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN – LAMPIRAN	53