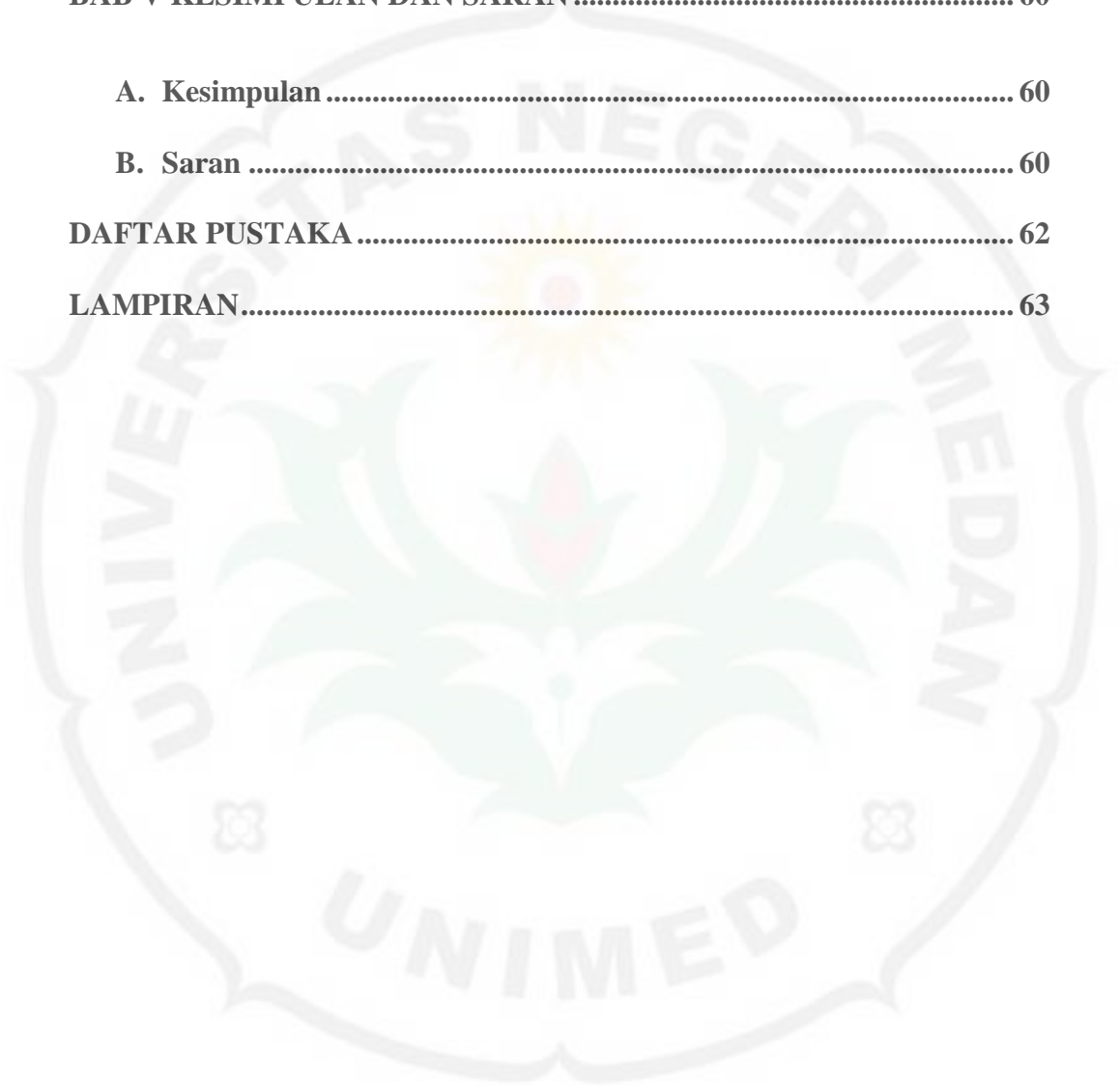


DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORITIOS TEORI.....	12
A. Kerangka Teoritis	12
1. Hakikat Renang	12
2. Hakikat Renang Gaya Bebas	14
2.1.Teknik renang gaya bebas (Crawl).....	15
a. Gerakan Lengan Dalam renang gaya bebas (Crawl).....	16
b. Pola gerak lengan dalam air	19

2.2. Analisis Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas.....	21
2.3. Cara Pengambilan Renang Gaya Bebas (Crawl).....	23
2.4. Kordinasi Gerakan Lengan Renang gaya bebas (Crawl).....	25
3. Hakikat Latihan	26
3.1. Hakikat Latihan Interval.....	33
3.2. Hakikat Latihan Menggunakan Alat Bantu	35
A. Hakikat Gripper	37
B. Hakikat Pelampung	38
3.3. Hakikat Kecepatan	40
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Lokasi dan waktu penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Instrumen Penelitian	47
E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskriptip Data Penelitian	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	63



THE
Character Building
UNIVERSITY