

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORITIS | 9 |
| A. Kajian Teoritis | 9 |
| 1. Hakekat Renang Gaya Dada..... | 9 |
| 2. Hakikat Latihan (<i>Training</i>)..... | 26 |
| 3. Hakikat <i>Circuit Training</i> | 30 |
| 4. Hakikat <i>Interval Training</i> | 36 |
| 5. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 45 |
| B. Kerangka Berfikir | 48 |
| C. Hipotesis Tindakan | 49 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 50 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 50 |
| 1. Lokasi..... | 50 |
| 2. Waktu..... | 50 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 50 |
| 1. Populasi | 50 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Sampel | 50 |
| C. Metodologi Penelitian..... | 51 |
| D. Desain Penelitian | 52 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 54 |
| F. Teknik Analisis Data | 56 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN..... | 61 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 61 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 63 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 66 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian..... | 68 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN..... | 70 |
| A. Kesimpulan..... | 70 |
| B. Saran..... | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 72 |