

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i	
KATA PENGANTAR	ii	
DAFTAR ISI	iv	
DAFTAR TABEL	vii	
DAFTAR GAMBAR	viii	
DAFTAR LAMPIRAN	ix	
BAB I PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang Masalah	1	
B. Identifikasi Masalah	6	
C. Pembatasan Masalah	6	
D. Rumusan Masalah	7	
E. Tujuan Penelitian	7	
F. Manfaat Penelitian	8	
BAB II LANDASAN TEORITIS		9
A. Kerangka teoritis	9	
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	9	
2. Hakikat Metode Mengajar	11	
3. Hakikat Renang	14	
4. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	15	
5. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (Crawl)	16	

a. Posisi Badan	16
b. Gerakan Mekanika Kaki	18
c. Gerakan Lengan	19
d. Gerakan Pernafas / istirahat	21
e. Renang Gaya Bebas	21
6. Hakikat Metode Elementer	27
B. Kerangka Berfikir	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 35

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
1. Lokasi Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
B. Subjek penelitian.....	35
C. Metode Penelitian	35
D. Desain Penelitian	36
1. Siklus I	37
a. Perencanaan Tindakan I	37
b. Pelaksanaan Tindakan I	37
c. Pengamatan dan evaluasi I	38
d. Refleksi I	38
2. Siklus II	39
a. Perencanaan Tindakan II.....	40
b. Pelaksanaan Tindakan II	40

c. Pengamatan dan Evaluasi II	40
d. Refleksi II	40
E. Instrument Penelitian	41
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Diskripsi Data Penelitian	48
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
DAFTAR LAMPIRAN	60