

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I . PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB IILANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	9
1. Hakikat Renang.....	9
2. Hakikat Renang Gaya Bebas	12
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Lengan	22
4. Hakikat Latihan.....	25
4.1 Hakikat <i>Puli Over</i>	32
4.2 Hakikat Katrol di Darat	35
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Waktu Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Metode Penelitian	41
D. Disain Penelitian	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.Deskripsi Data Penelitian	48
B.Pengujian Persyaratan Analisis	51
C.Pengujian Hipotesis.....	54
D.Pembahasan Hasil Penelitian.....	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan.....	61
B.Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA..... 62

LAMPIRAN..... 64

