

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAKS	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Sejarah Renang	8
2.1.2 Olahraga Renang	10
2.1.3 Manfaat Renang.....	10
2.1.4 Gaya dan Nomor Perlombaan dalam Renang	11
2.1.5 Renang 200 Meter Gaya Ganti Perorangan	17
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik Atlet Renang	18
2.1.7 <i>VO₂Max</i>	19
2.1.8 Peran <i>VO₂Max</i> dalam Olahraga renang	19
2.1.9 Fleksibilitas Punggung.....	20

	Halaman
2.1.10 Manfaat Fleksibilitas Bagi Atlet	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.5 Instrumen Penelitian	28
3.5.1. <i>Multistage Fitness Tes (Bleep Test)</i>	28
3.5.2. Pengukuran Kelentukan Otot Punggung (<i>Bridge-Up</i>)	30
3.5.3. Tes Renang 200 M Gaya Ganti Perorangan	31
3.6 Teknik Analisis Data	32
3.7 Langkah-langkah Penelitian	35
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	35
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	37
4.1 Deskripsi Data	37
4.2 Pengujian Pesyaratan Analisis	40
4.3 Pengujian Hipotesis	41
4.4 Pembahasan	42
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Guildford	34
Tabel 4.1. Hasil Tes <i>VO₂ Max</i>	37
Tabel 4.2. Hasil Tes <i>Bridge Up</i>	38
Tabel 4.3. Hasil Tes 200 Meter Gaya Ganti Perorangan	38
Tabel 4.4. Rata-rata (mean) dan Standar Deviasi	39
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	39
Tabel 4.6. Tabel Korelasi	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan Gaya Bebas	13
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan Gaya Punggung	14
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan Gaya Dada	15
Gambar 2.4 Rangkaian Gerakan Gaya Kupu-Kupu	16
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	27
Gambar 3.2 Tes <i>Multistage Fitness Tes (Bleep Test)</i>	29
Gambar 3.3 Tes Kelentukan punggung (<i>BridgeUp</i>)	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Data Penghitungan Korelasi $VO_2 Max$ dengan Hasil Tes 200 Meter Gaya Ganti Perorangan	52
Lampiran 2 : Data Penghitungan Korelasi Fleksibilitas Punggung dengan Hasil Tes 200 Meter Gaya Ganti Perorangan	54
Lampiran 3 : Penghitungan Korelasi $VO_2 Max (X_1)$ dengan Fleksibilitas Punggung	56
Lampiran 4 : Penghitungan pengolahan dan analisis data	58
Lampiran 5 : Tabel Distribusi Normal	59
Lampiran 6 : Tabel Distribusi t	60
Lampiran 7 : Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	61
Lampiran 8 : Surat Keputusan Penguji Skripsi	62
Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian	63
Lampiran 10 : Surat Keterangan Penelitian	64
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian	65