

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang masalah	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Renang	8
2.1.2 Macam-Macam Gaya Renang.....	9
2.1.3 Nomor Perlombaan Renang	13
2.1.4 Teknik Dasar Renang Gaya Bebas.....	14
2.1.5 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Renang.....	17
2.1.6 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Cedera Renang.....	20
2.1.7 Pengertian <i>Power</i>	25
2.1.8 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	25
2.1.9 Batasan Otot Tungkai.....	28

2.1.10	Power Otot Lengan	29
2.1.11	Fleksibilitas Punggung	31
2.2	Penelitian yang Relevan.....	33
2.3	Kerangka Konseptual.....	34
2.4	Hipotesis penelitian.....	37
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN.....	38
3.1	Metode Penelitian	38
3.2	Variabel Penelitian.....	38
3.3	Desain Penelitian	39
3.4	Populasi dan sampel.....	40
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6	Instrumen Penelitian	41
3.7	Langkah-langkah Penelitian	44
3.8	Teknik Analisis Data	45
3.9	Langkah-Langkah Penelitian	47
3.10	Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
4.2.	Pembahasan Penelitian	52
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1.	Simpulan	57
5.2.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61
RIWAYAT HIDUP PENULIS	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gaya Bebas.....	10
Gambar 2. 2 Gaya Dada	11
Gambar 2. 3 Gaya Punggung	12
Gambar 2. 4 Gaya Kupu Kupu.....	12
Gambar 2. 5 Kolam Renang.....	14
Gambar 2. 6 Posisi Tubuh.....	14
Gambar 2. 7 Posisi Kaki.....	15
Gambar 2. 8 Gerakan Lengan	16
Gambar 2. 9 Teknik Pernapasan	16
Gambar 2. 10 Koordinasi Gerakan.....	17
Gambar 2. 11 Cedera Pada Sendi Bahu	20
Gambar 2. 12 Robekan Labrum	21
Gambar 2. 13 Jaringan Otot Tungkai.....	28
Gambar 2. 14 Otot Lengan.....	31
Gambar 3. 1 Korelasi Variabel.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Renang Gaya Dada (y).....	62
Lampiran 2 Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Renang Gaya Dada (y)....	63
Lampiran 3 Kontribusi Fleksibilitas Punggung Terhadap Renang Gaya Dada (y)	64
Lampiran 4 Korelasi Power Otot Lengan dengan Power Otot Tungkai (x_2).....	65
Lampiran 5 Korelasi Power Otot Lengan dengan Fleksibilitas Punggung (X3) ...	66
Lampiran 6 Korelasi Power Otot Tungkai dengan Fleksibilitas Punggung (X3) ..	67
Lampiran 7 Korelasi Ganda	69
Lampiran 8 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan (Safitri, 2014 hlm 6).....	70
Lampiran 9 Tabel Nilai-nilai Distribusi t-Student	71
Lampiran 10 SK Penelitian	72
Lampiran 11 Surat Observasi	73
Lampiran 12 Chat WA Dosen Renang Penjas	74
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	75