

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PRIBADI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Oprasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b> .....	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Konseptual.....	33
2.4 Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	35
3.1 Metode Penelitian .....	35
3.2 Variabel Penelitian.....	35
3.3 Desain Penelitian .....	36
3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	38
3.6 Instrumen Penelitian .....	38

3.7	Teknik Analisis Data .....	39
3.8	Langkah-langkah Penelitian .....	42
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian .....	42
	<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	44
4.2	Pembahasan .....	47
	<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
5.1	Simpulan .....	50
5.2	Saran .....	50
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
	<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Intesitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan .....	12
Tabel 2. 2 Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu .....	32
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	44
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan jumlah Data ( $\Sigma$ ), Nilai Rata-rata ( $X$ ), Standar Deviasi (S) dan Varians ( $S^2$ ) .....	45
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas .....	45
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	46
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga .....	11
Gambar 2. 2 Renang Gaya Bebas .....	17
Gambar 2. 3 Renang Gaya Dada .....	18
Gambar 2. 4 Renang Gaya Punggung .....	18
Gambar 2. 5 Renang Gaya Kupu-kupu .....	19
Gambar 2. 6 Sikap Tubuh .....	20
Gambar 2. 7 Out Sweep .....	20
Gambar 2. 8 In Sweep .....	21
Gambar 2. 9 Recovery .....	21
Gambar 2. 10 OutswEEP .....	22
Gambar 2. 11 InswEEP .....	22
Gambar 2. 12 Leg glide .....	23
Gambar 2. 13 Gerakan pengambilan napas renang gaya dada .....	23
Gambar 2. 14 Gerakan kordinasi renang gaya dada .....	24
Gambar 2. 15 Pelampung atau Kick Board .....	28
Gambar 2. 16 Papan Jepit atau Pull Boy .....	28
Gambar 2. 17 Kaki Katak atau Fins .....	28
Gambar 2. 18 Hand Paddle .....	29
Gambar 2. 19 Katrol Darat .....	29
Gambar 2. 20 Swim Tether Belt atau Katrol Air .....	30
Gambar 2. 21 Cara penggunaan alat bantu .....	31
Gambar 3. 22 Desain Eksperimen .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Menggunakan Swim Tether Belt .....	55
Lampiran 2 Data Hasil Pre test dan Post Test .....	57
Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes .....	58
Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	60
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis .....	61
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol.....	62
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors .....	63
Lampiran 8 Tabel Distribusi F .....	64
Lampiran 9 Tabel Distribusi T .....	65
Lampiran 10 SK Pembimbing .....	66
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian .....	67
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian .....	68
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	69