

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB 2 .....</b>	<b>8</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Sejarah Renang .....	8
2.1.2 Olahraga Renang.....	9
2.1.3 Teknik Dasar Renang Gaya dalam Renang .....	10
2.1.4 Teknik Dasar Renang Gaya Punggung .....	12
2.1.5 Komponen Kondisi Fisik .....	15
2.1.6 Power Otot Tungkai .....	17
2.1.7 Fleksibilitas Bahu.....	18
2.1.8 Olahraga Prestasi Renang .....	21
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual .....	24

	Halaman
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB 3 .....</b>	<b>27</b>
<b>PROSEDUR PENLITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Metode Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian .....	27
3.3 Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1 Populasi .....	28
3.3.2 Sampel .....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	33
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	36
<b>BAB 4 .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Deskripsi Data .....	37
4.1.1 Data Hasil Penelitian .....	37
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
4.1.3 Pengujian Hipotesis .....	40
4.2 Pembahasan.....	41
4.2.1 Terdapat kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC)..	41
4.2.2 Terdapat kontribusi fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC).....	43
4.2.3 Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara power otot tungkai dan fleksibilitas bahu terhadap kecepatan renang 50 meter gaya punggung pada atlet renang Galunggung Aquatic Club (GAC) .....	44
<b>BAB 5 .....</b>	<b>47</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>47</b>
5.1 Simpulan.....	47

	Halaman
5.2 Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Norma Tes <i>Standing Broad Jump</i> usia 15-17 tahun .....	30
Tabel 3. 2 Normal Penilaian Kecepatan Renang Gaya Punggung 50 Meter untuk Laki-laki dan Perempuan .....	33
Tabel 3. 3 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	35
Tabel 3. 4 Waktu Penelitian.....	35
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	37
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes .....	38
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Korelasi Ganda .....	39
Tabel 4. 4 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan.....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Posisi Tubuh Renang Gaya Punggung .....	12
Gambar 2. 2 Gerakan Tungkai Renang Gaya Punggung .....	13
Gambar 2. 3 Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung .....	14
Gambar 2. 4 Gerakan Koordinasi Tangan Renang Gaya Punggung.....	15
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3. 2 Tes Pengukuran Standing Broad Jump .....	31
Gambar 3. 3 Pelaksanaan Tes Shoulder Elevation .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes .....	53
Lampiran 2. Power otot tungkai ( $X_1$ ) dengan kecepatan renang 50 m gaya punggung (Y) .....	53
Lampiran 3. Fleksibilitas bahu ( $X_2$ ) dengan kecepatan renang 50 m gaya punggung (Y) .....	54
Lampiran 4. Power otot tungkai ( $X_1$ ) dengan fleksibilitas bahu ( $X_2$ ) .....	55
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R).....	56
Lampiran 6. Korelasi tiap variable.....	57
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal.....	58
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas.....	59
Lampiran 9. Tabel Distribusi F.....	60
Lampiran 10. Tabel Distribusi t.....	61
Lampiran 11. SK Bimbingan .....	62
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	63