

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI .....	iv
ABSTRACT .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1.....	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 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2.....	7
TINJAUAN TEORETIS .....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
2.4 Hipotesis Penelitian .....	26
BAB 3.....	27
PROSEDUR PENELITIAN.....	27
3.1 Metode Penelitian .....	27
3.2 Variabel Penelitian.....	28

	Halaman
3.3 Desain Penelitian .....	28
3.4 Populasi dan Sempel.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.6 Instrumen Penelitian .....	30
3.7 Teknik Analisis Data .....	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB 4.....	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
4.2 Pembahasan .....	39
BAB 5.....	42
SIMPULAN DAN SARAN .....	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	45
RIWAYAT HIDUP.....	65

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Latihan Menggunakan Alat Bantu Paddle.....	36
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Jumlah Data X, nilai rata-rata X, Standar Deviasi S dan Varians S <sup>2</sup> Latihan Menggunakan Alat Bantu Paddle .....	37
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data Kelompok Latihan Menggunakan Alat Bantu Paddle.....	37
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	38
Tabel 4. 5. Hasil Pengujian Hipotesis.....	38

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 sistem tangga.....	9
Gambar 2.2 Gaya dada.....	16
Gambar 2.3 Gaya Bebas.....	16
Gambar 2.4 Gaya Punggung .....	17
Gambar 2.5 Gaya Kupu-Kupu .....	17
Gambar 2.6 Posisi Tubuh Gaya Bebas.....	19
Gambar 2.7 Gerakan Lengan Gaya Bebas .....	19
Gambar 2.8 Gerakan Kaki Gaya Bebas .....	20
Gambar 2.9 Gerakan Kordinasi Gaya Bebas .....	21
Gambar 2.10 Paddle Fusion .....	23
Gambar 2.11 Paddle Pro .....	23
Gambar 2.12 Paddle Extreme .....	24
Gambar 2.13 Teknik Posisi Tangan.....	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Menggunakan <i>Paddle</i> .....	45
Lampiran 2 Data Hasil Pre test dan Post Test.....	49
Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes.....	49
Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	51
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	52
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol .....	53
Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors .....	54
Lampiran 8 Tabel Distibusi F .....	55
Lampiran 9 Tabel Distribusi T .....	57
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	58
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian .....	60
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	60