

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b>	
<b>HALAMAN PRIBADI</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b><i>ABSTRACT</i></b>	
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vii
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 .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Konsep Latihan.....	7
2.1.2 Tujuan Latihan .....	8
2.1.3 Prinsip – prinsip Latihan .....	10
2.1.4 Kondisi Fisik .....	11
2.1.5 Kecepatan .....	12
2.1.6 Daya Tahan Otot .....	13
2.1.7 Pengertian <i>Skipping</i> .....	14
2.1.8 Tujuan <i>Skipping</i> .....	15
2.1.9 Pelaksanaan Variasi Latihan <i>Skipping</i> .....	15

	Halaman
2.1.10 Renang.....	19
2.1.11 Gaya Bebas.....	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual .....	24
2.4 Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Metode Penelitian .....	27
3.2 Variabel Penelitian .....	27
3.3 Desain Penelitian .....	28
3.4 Populasi dan Sampel .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6 Instrumen Penelitian .....	30
3.7 Teknik Analisis Data .....	32
3.8 Langkah – langkah Penelitian .....	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pembahasan .....	42
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Simpulan.....	44
5.2 Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian <i>Wall Squat Test</i> .....	37
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif <i>Wall Squat Test</i> .....	38
Tabel 4. 3 Tes Renang Gaya Bebas 200 Meter .....	38
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Tes Renang Gaya Bebas 200 Meter.....	39
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Normalitas Data <i>Wall Squat Test</i> .....	40
Tabel 4. 6 Hasil Pengujian Normalitas Data Renang Gaya Bebas 200 Meter .....	40
Tabel 4. 7 Hasil Pengujian Homogenitas Data <i>Wall Squat Test</i> .....	40
Tabel 4. 8 Hasil Pengujian Homogenitas Renang Gaya Bebas 200 meter.....	41
Tabel 4. 9 Pengujian Hipotesis <i>Wall Squat Test</i> .....	41
Tabel 4. 10 Pengujian Hipotesis Renang Gaya Bebas 200 meter .....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Skipping</i> dengan 2 kaki.....	16
Gambar 2. 2 <i>Skipping</i> dengan 1 kaki.....	16
Gambar 2. 3 <i>Skipping</i> dengan gerakan berlari .....	16
Gambar 2. 4 Fase masuk kedalam air.....	20
Gambar 2. 5 Fase menangkap .....	20
Gambar 2. 6 Fase menarik.....	21
Gambar 2. 7 Fase mendorong.....	21
Gambar 2. 8 Fase istirahat .....	22
Gambar 2. 9 Gerakan kaki renang gaya bebas .....	22
Gambar 2. 10 Fase pengambilan nafas.....	23
Gambar 2. 11 Fase pembuangan nafas .....	23
Gambar 3. 1 Penelitian <i>Pre Eksperimental, One Group-Pretest-Posttest Design</i> .28	
Gambar 3. 2 <i>Wall squat test</i> .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan .....	48
Lampiran 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Wall Squat Test</i> .....	52
Lampiran 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Renang Gaya Bebas 200 Meter.....	53
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Awal ( <i>Wall Squat Test</i> ) .....	54
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Awal (Renang Gaya Bebas 200 meter) .....	55
Lampiran 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Akhir ( <i>Wall Squat Test</i> ).....	56
Lampiran 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Akhir (Renang Gaya Bebas 200 meter).....	57
Lampiran 8. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis ( <i>Wall Squat Test</i> ) .....	58
Lampiran 9. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis (Renang Gaya Bebas 200 meter) .....	59
Lampiran 10. Tabel Statistika.....	60
Lampiran 11. Surat Keputusan Pelaksanaan Seminar .....	65
Lampiran 12. SK Pembimbing .....	66
Lampiran 13. Surat Izin Observasi .....	67
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian.....	68
Lampiran 15. Dokumentasi .....	69