

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	i
DAFTAR TABEL .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	iv
DAFTAR LAMPIRAN .....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Konsep Latihan .....	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik .....	12
2.1.3 <i>HIIT (High Intensity Interval Training)</i> .....	27
2.1.4 Olahraga Renang .....	28
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	34
2.3 Kerangka Konseptual .....	35
2.4 Hipotesis Penelitian .....	36
BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....	37
3.1 Metode Penelitian .....	37
3.2 Variabel Penelitian .....	37
3.2.1 Variabel bebas (X) .....	38
3.2.2 Variabel terikat (Y) .....	38
3.3 Desain Penelitian .....	38
3.4 Populasi dan Sampel .....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6 Instrumen Penelitian .....	39
3.7 Teknik Analisis Data .....	40

3.8 Langkah- langkah Penelitian.....	41
3.8.1 Tahap Persiapan.....	41
3.8.2 Tahap Pelaksanaan .....	42
3.8.3 Tahap Akhir.....	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
3.9.1 Waktu Penelitian .....	42
3.9.2 Tempat Penelitian.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	43
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
4.2.1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data .....	44
4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	45
4.4 Pengujian Hipotesis .....	45
4.5 Pembahasan .....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	43
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata ( $\bar{X}$ ), Jumlah Data ( $\Sigma$ ) Standar Deviasi (S) dan Varians $[(S)]^2$ .....	44
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	45
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	45
Tabel 4. 5 Analisis Data Hasil Uji t .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sistem Tangga .....	10
Gambar 2. 2 Lukisan Renang .....	28
Gambar 2. 3 <i>Out Sweep</i> .....	30
Gambar 2. 4 <i>In sweep</i> .....	30
Gambar 2. 5 <i>Recovery</i> .....	31
Gambar 2. 6 <i>Out Sweep</i> .....	32
Gambar 2. 7 <i>In sweep</i> .....	32
Gambar 2. 8 <i>Leg Glide</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan <i>Interval Swimming</i> .....	52
Lampiran 2 Data Tes Awal dan Tes Akhir 50 M Gaya Dada .....	58
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Nilai Rata- Rata ( $\bar{X}$ ), jumlah Data ( $\Sigma X$ ) Standar Deviasi (S) dan Varians ( $S^2$ ) Tes Awal dan Tes Akhir .....	59
Lampiran 4 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	60
Lampiran 5 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir....	61
Lampiran 6 Tabel Distribusi Normal.....	62
Lampiran 7 SK Pembimbing .....	66
Lampiran 8 Surat Izin Observasi .....	67
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian .....	68
Lampiran 10 Surat Pernyataan .....	69
Lampiran 11 Tes Awal dan Pengarahan <i>HIIT</i> .....	70
Lampiran 11 Pelaksanaan <i>HIIT</i> .....	71
Lampiran 12 Tes Akhir <i>HIIT</i> .....	72
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup .....	73