

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1. Hakikat Latihan.....	8
2.1.2 Hakikat Latihan Interval .....	10
2.1.3 Hakikat Kecepatan.....	12
2.1.4 Olahraga Renang.....	14
2.1.5 Renang Gaya Punggung.....	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka konseptual .....	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>

3.1 Metode Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian .....	24
3.3 Desain Penelitian .....	24
3.4 Populasi dan Sampel .....	25
3.4.1 Populasi.....	25
3.4.2 Sampel .....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.6 Instrumen penelitian .....	26
3.7 Teknik Analisis Data .....	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	28
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Deskripsi Data.....	32
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>37</b>
5.1. Simpulan.....	37
5.2. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi data hasil penelitian .....	31
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Jumlah Data ( $n$ ), Rata-Rata ( $\bar{X}$ ), standar Deviasi (S), dan Varians ( $S^2$ ) .....	33
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data .....	34
Tabel 4. 4 Hasil pengujian Homogenitas .....	34
Tabel 4. 5 Analisis Data Peningkatan kecepatan ( hasil latihan) .....	35

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Posisi Tubuh Renang Gaya Punggung .....	16
Gambar 2.2 Gerakan Tungkai Renang Gaya Punggung .....	17
Gambar 2.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Punggung .....	19
Gambar 2 4 Gerakan Koordinasi Tangan Renang Gaya Punggung.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir .....	40
Lampiran 2 Data interval swimming.....	42
Lampiran 3 Program Latihan .....	82
Lampiran 4 Perhitungan tes awal.....	86
Lampiran 5 perhitungan tes akhir .....	87
Lampiran 6 Uji Normalitas data.....	88
Lampiran 7 Uji normalitas data tes akhir .....	89
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	90
Lampiran 9 Uji hipotesis data .....	91
Lampiran 10 Tabel distribusi chi-kuadrat.....	92
Lampiran 11 Tabel distribusi F.....	93
Lampiran 12 Tabel Distribusi t .....	95
Lampiran 13 Tabel Z ( 0-Z) .....	96
Lampiran 14 SK Bimbingan .....	97
Lampiran 15 Surat Keputusan Penguji .....	98
Lampiran 16 Surat izin Observasi.....	99
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	100