

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR UJIAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xivi
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 Manfaat Penelitan	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Renang	8
2.1.2 Macam-Macam Gaya dalam Renang.....	9
2.1.3 Gaya Kupu-kupu.....	12
2.1.4 Prinsip Mekanika dalam renang	16
2.1.5 Konsep Latihan	19
2.1.6 Tujuan Latihan	19
2.1.7 Prinsip Latihan.....	20
2.1.8 Komponen Kondisi Fisik	25
2.1.9 Media dan Alat Bantu	29

2.1.10	Fungsi Media dan Alat Bantu	30
2.1.11	Macam- Macam Alat Bantu	30
2.1.12	Karakteristik Katrol Darat.....	31
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
2.3	Kerangka Konseptual	34
2.4	Hipotesis Penelitian	35
BAB 3	METODE PENELITIAN	36
3.1	Metode Penelitian	36
3.2	Variabel Penelitian	36
3.3	Desain Penelitian	37
3.4	Populasi dan Sampel.....	38
3.4.1	Sampel	38
3.5	Teknik Pengumpulan Data	38
3.6	Instrumen Penelitian	39
3.7	Teknik Analisis Data	41
3.8	Langkah-langkah Penelitian	43
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.1.1	Deskripsi Data.....	45
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	47
4.2	Pembahasan	50
4.2.1	Deskripsi Data.....	50
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1	Simpulan.....	53
5.2	Saran.....	53
	DAFTAR PUSTAKA	54
	LAMPIRAN.....	54
	RIWAYAT HIDUP	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Renang Gaya Bebas.....	9
Gambar 2.2. Renang Gaya Dada.....	10
Gambar 2.3. Renang Gaya Punggung	11
Gambar 2.4. Renang Gaya Kupu-Kupu	12
Gambar 2.5. Posisi dan Postur Tubuh Gaya Kupu-kupu	14
Gambar 2.6. Gerakan Lengan Gaya Kupu-kupu.....	14
Gambar 2.7. Gerakan Kaki Gaya Kupu-kupu	15
Gambar 2.8 Teknik Pernafasan Gaya Kupu-kupu	16
Gambar 2.9. Penambahan Beban Latihan	20
Gambar 2.10 Katrol Darat.....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>one-group pre-test post-test</i>	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Intesitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan	23
Tabel 4.1 Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Forward Overhead Medicine Ball</i>	43
Tabel 4.2 Tes Awal Dan Tes Akhir Gaya Kupu-Kupu 50 Meter	44
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata (<i>Mean</i>), Standar Deviasi, Dan Varians <i>Forward Overhead Medicine Ball throw test</i>	44
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata (<i>Mean</i>), Standar Deviasi, Dan Varians Tes renang gaya kupu-kupu 50 Meter	45
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Normalitas Data dari <i>Forward Overhead Medicine Ball throw test</i>	45
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Tes renang gaya kupu-kupu 50 Meter	45
Tabel 4.7 Pengujian Homogenitas Tes <i>Forward Overhead Medicine Ball</i>	46
Tabel 4.8 Pengujian Homogenitas Renang Gaya Kupu-kupu 50 meter	46
Tabel 4.9 Pengujian Hipotesis Tes <i>Forward Overhead Medicine Ball</i>	47
Tabel 4.10 Pengujian Hipotesis Renang Gaya Kupu-kupu 50 meter.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Katrol Darat Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Otot lengan Implikasinya Pada Kecepatan Renang 50 Meter.....	69
Lampiran 2 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Forward Overhead Medicine ball</i>	76
Lampiran 3 Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter .	77
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal (<i>Forward Overhead Medicine ball</i>).....	78
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir (<i>Forward Overhead Medicine ball</i>)	79
Lampiran 6 Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)	80
Lampiran 7 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal (Tes Renang Gaya kupu-kupu 50 Meter)	81
Lampiran 8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir (Tes Renang Gaya kupu-kupu 50 Meter).....	82
Lampiran 9 Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis) Renang Gaya Kupu-kupu 50 Meter	83
Lampiran 10 Tabel Statistika	85
Lampiran 11 Surat Keputusan Seminar Proposal	89
Lampiran 12 SK Pembimbing.....	90
Lampiran 13 Surat Izin Observasi Penelitian.....	91
Lampiran 14 Surat Keterangan Penelitian	92
Lampiran 15 Dokumentasi	93