

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	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	5
1.3 Defenisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Secara Teoritis	7
1.5.2 Secara Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Renang.....	8
2.1.2 Renang Gaya Bebas Dalam Olahraga Renang	11
2.1.3 Teknik Renang Gaya Bebas	12
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik	17
2.1.5 <i>Power</i> Otot Tungkai	18
2.1.6 Fleksibilitas Punggung.....	19
2.1.7 Kecepatan	21
2.1.8 Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23

2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	28
3.1 Metode Penelitian	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Populasi Sampel.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.5.1 <i>Sit and Reach Test</i> (Tes Duduk dan Menjangkau).....	30
3.5.2 <i>Standing Long Jump Test</i>	31
3.5.3 Test Kecepatan Renang 50 Meter	33
3.6 Teknik Analisis Data	34
3.7 Langkah-langkah Penelitian	35
3.8 Waktu dan Tempat.....	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pembahasan	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Data Norma <i>Sit and Reach</i> Test	31
Tabel 3.2 Data Normatif <i>Standing Long Jump</i> untuk Atlet Usia 15-16 Tahun	32
Tabel 3.3 Data Normatif <i>Standing Long Jump</i>	33
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi.....	37
Tabel 4.2 Interpretasi Koefisien Korelasi	37
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan uji Korelasi Spearman dan Uji Tingkat Signifikansi Korelasi.....	38
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Korelasi Ganda (<i>Multiple correlation</i>) dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda (Uji F)	39
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Koefisien Determinasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 renang gaya bebas	11
Gambar 2.2 Gerakan Meluncur.....	12
Gambar 2.3 Mengapung.....	13
Gambar 2.4 Gerakan kaki	14
Gambar 2.5 Bentuk gerakan lengan pada saat renang gaya bebas	15
Gambar 2.6 Gerakan mengambil napas	16
Gambar 2.7 Gerakan berputar arah.....	17
Gambar 3.1 <i>Sit and Reach Test</i>	31
Gambar 3.2 <i>Standing Long Jump Test</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes.....	455
Lampiran 2 Data Uji Korelasi Sederhana, Uji Signifikansi Korelasi, dan Koefisien Determinasi.....	46
Lampiran 3 Data Uji Korelasi Ganda (<i>Multiple Correlation</i>), Uji Signifikansi Korelasi ganda, dan Koefisien Determinasi	49
Lampiran 4 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t-Student	511
Lampiran 5 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$).....	522
Lampiran 6 SK Sempro.....	533
Lampiran 7 SK Bimbingan	544
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	555
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah melaksanakan Penelitian	566
Lampiran 10 Dokumentasi.....	577