

## DAFTAR ISI

|                                        | Halaman |
|----------------------------------------|---------|
| LEMBAR PENGESAHAN.....                 | ii      |
| PERNYATAAN.....                        | iv      |
| HALAMAN PRIBADI .....                  | v       |
| ABSTRAK .....                          | vi      |
| ABSTRACT.....                          | vii     |
| KATA PENGANTAR.....                    | viii    |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....               | ix      |
| DAFTAR ISI .....                       | xi      |
| DAFTAR TABEL .....                     | xiii    |
| DAFTAR GAMBAR .....                    | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                  | xv      |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                | 1       |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....        | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah .....              | 6       |
| 1.3 Definisi Operasional.....          | 6       |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....             | 7       |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....            | 7       |
| BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....          | 9       |
| 2.1 Kajian Pustaka.....                | 9       |
| 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan..... | 40      |
| 2.3 Kerangka Konseptual .....          | 42      |
| 2.4 Hipotesis.....                     | 44      |
| BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....        | 45      |
| 3.1 Metode Penelitian.....             | 45      |
| 3.2 Variabel Penelitian .....          | 45      |
| 3.3 Populasi dan Sampel .....          | 46      |
| 3.4 Desain Penelitian.....             | 47      |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....           | 48 |
| 3.6 Instrumen Penelitian.....               | 48 |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....               | 49 |
| 3.8 Langkah-langkah Penelitian.....         | 52 |
| 3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....       | 53 |
| BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 54 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                  | 54 |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....       | 56 |
| BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....              | 61 |
| 5.1 Simpulan.....                           | 61 |
| 5.2 Saran.....                              | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                        | 63 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....                      | 66 |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS .....                 | 87 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                         | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2. 1 Skala Intensitas Latihan .....                                                                                               | 13      |
| Tabel 2. 2 Daftar Ukuran <i>Fins</i> .....                                                                                              | 36      |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....                                                                                        | 54      |
| Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan jumlah Data ( $\Sigma$ ), Nilai Rata-rata ( $\bar{X}$ ), Standar Deviasi (S)<br>dan Varians ( $S^2$ )..... | 55      |
| Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas.....                                                                                              | 55      |
| Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....                                                           | 56      |
| Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis .....                                                                                              | 56      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                        | Halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Sistem Tangga <i>Overload</i> .....        | 11      |
| Gambar 2. 2 Renang Gaya Bebas.....                     | 18      |
| Gambar 2. 3 Renang Gaya Dada.....                      | 19      |
| Gambar 2. 4 Renang Gaya Punggung .....                 | 20      |
| Gambar 2. 5 Renang Gaya Kupu-kupu .....                | 20      |
| Gambar 2. 6 Gerakan Kaki Gaya Bebas .....              | 23      |
| Gambar 2. 7 Gerakan Lengan Gaya Bebas .....            | 23      |
| Gambar 2. 8 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas ..... | 24      |
| Gambar 2. 9 <i>Start</i> Renang.....                   | 28      |
| Gambar 2. 10 Kontraksi otot gaya bebas .....           | 28      |
| Gambar 2. 11 Otot Tungkai.....                         | 29      |
| Gambar 2. 12 Papan Pelampung .....                     | 30      |
| Gambar 2. 13 Papan pelampung .....                     | 32      |
| Gambar 2. 14 Papan Jepit atau <i>Pull boy</i> .....    | 32      |
| Gambar 2. 15 Kaki Katak atau <i>Fins</i> .....         | 33      |
| Gambar 2. 16 <i>Hand Paddle</i> .....                  | 33      |
| Gambar 2. 17 Katrol darat.....                         | 34      |
| Gambar 2. 18 <i>Fins</i> tumit terbuka .....           | 35      |
| Gambar 2. 19 <i>Fins</i> tumit terbuka .....           | 35      |
| Gambar 2. 20 <i>Fins</i> bahan <i>full</i> karet.....  | 35      |
| Gambar 2. 21 Penggunaan alat batu <i>fins</i> .....    | 36      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                      | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Program Latihan Menggunakan <i>Fins</i> .....                            | 66      |
| Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre test dan post test</i> .....                           | 67      |
| Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes.....                      | 68      |
| Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Liliefors</i> Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian |         |
| Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir .....                                    | 70      |
| Lampiran 5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis .....                                  | 71      |
| Lampiran 6. Tabel Distribusi Nol .....                                               | 72      |
| Lampiran 7. Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors .....                        | 73      |
| Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....                                                 | 74      |
| Lampiran 9. Tabel Distribusi T .....                                                 | 75      |
| Lampiran 10. SK Pembimbing .....                                                     | 76      |
| Lampiran 11. SK Penguji .....                                                        | 77      |
| Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....                                              | 78      |
| Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian .....                                          | 79      |
| Lampiran 14. Lembar Validasi.....                                                    | 80      |
| Lampiran 15. Lembar Validasi Program Latihan.....                                    | 81      |
| Lampiran 16. Sertifikat Lisensi.....                                                 | 82      |
| Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....                                             | 83      |