

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
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 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Renang.....	8
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Renang	16
2.1.3 <i>Power</i>	19
2.1.4 Fleksibilitas Panggul	27
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	35
3.1 Metode Penelitian	35

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.5.1 <i>Forward Overhead Medicine Ball Throw Test</i>	38
3.5.2 Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>)	39
3.5.3 <i>Sit and Reach Test</i> (Tes Duduk dan Menjangkau)	40
3.5.4 Tes Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.....	42
3.6 Teknik Analisis Data	42
3.7 Langkah-Langkah Penelitian	45
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	50
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP	77