

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
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.....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	11
2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Renang.....	11
2.1.2 Manfaat Renang	11
2.1.3 Gaya dan Nomor Perlombaan dalam Renang	13
2.1.4 Teknik Dasar Renang Gaya Kupu-Kupu	16
2.1.5 Analisa Gerakan Renang Gaya Kupu-Kupu	19
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik dalam Renang	30
2.1.7 Bentuk-Bentuk Latihan Kondisi Fisik	32
2.1.8 <i>Power</i> Otot Tungkai.....	38

2.1.9	<i>Power</i> Otot Lengan	40
2.1.10	Fleksibilitas Punggung	41
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan	43
2.3	Kerangka Konseptual	48
2.4	Hipotesis Penelitian	54
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN		55
3.1	Metode Penelitian	55
3.2	Variabel Penelitian	56
3.3	Populasi dan Sampel.....	57
3.3.1	Populasi	57
3.3.2	Sampel.....	57
3.4	Teknik Pengumpulan Data	58
3.5	Instrumen Penelitian	58
3.6	Teknik Analisis Data	62
3.7	Langkah-langkah Penelitian	64
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian.....	65
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		68
4.1	Hasil Penelitian.....	68
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian	68
4.1.2	Pengujian Persyaratan Analisis	69
4.1.3	Pengujian Hipotesis.....	70
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		76
5.1	Simpulan.....	76
5.2	Saran	76
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN		84
RIWAYAT HIDUP PENULIS		112

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Langkah-Langkah Penelitian	66
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	68
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (<i>Mean</i>) Dan Standar Deviasi	69
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Signifikan Dari Tiap Tes	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Renang Gaya Bebas	14
Gambar 2.2 Renang Gaya Dada.....	14
Gambar 2.3 Renang Gaya Punggung	15
Gambar 2.4 Renang Gaya Kupu-Kupu	16
Gambar 2.5 Posisi Tubuh.....	16
Gambar 2.6 Gerakan Tangan Gaya Kupu-Kupu.....	17
Gambar 2.7 Gerakan Kaki Gaya Kupu-Kupu	18
Gambar 2.8 Menarik Nafas Gaya Kupu-Kupu	18
Gambar 2.9 Posisi Mulai dan Streamline.....	19
Gambar 2.10 Posisi Tubuh Mengikuti Gelombang Air	20
Gambar 2.11 Urutan Gerakan Kaki & Tangan	21
Gambar 2.12 Gerakan Lengan Gaya Kupu-Kupu.....	21
Gambar 2.13 Otot Berkontraksi Pada Gerakan Lengan <i>Catch</i>	22
Gambar 2.14 Otot Berkontraksi Pada Lengan <i>Pull</i>	23
Gambar 2.15 Otot Berkontraksi Pada Gerakan Lengan <i>Recovery</i>	24
Gambar 2.16 Posisi Kaki Seperti Dolphin Kick	25
Gambar 2.17 Otot Gerakan Kaki Tendangan Pertama.....	25
Gambar 2.18 Otot Kaki Tendangan Kedua.....	26
Gambar 2.19 Pernapasan Gaya Kupu-Kupu	26
Gambar 2.20 Koordinasi Tubuh Renang Gaya Kupu-Kupu.....	27
Gambar 2.21 Fleksibilitas Punggung	28
Gambar 2.22 <i>Jump Squat</i>	33
Gambar 2.23 <i>Box Jump / Lunge Jump</i>	34
Gambar 2.24 <i>Medicine Ball Throw Chest Pass</i>	34
Gambar 2.25 <i>Pull-Up</i>	35
Gambar 2.26 Push Up	35
Gambar 2.27 Backbend dan bridge exercises	36
Gambar 2.28 Posisi <i>Cat-Cow</i>	36

Gambar 2.29 Posisi <i>Spinal Twist</i>	37
Gambar 2.30 Posisi Plank	37
Gambar 2.31 Otot Tungkai	38
Gambar 2.32 Otot Lengan.....	40
Gambar 2.33 Fleksibilitas Punggung (Kayang).....	41
Gambar 3.1 Tes Lompat Jarak Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>).....	60
Gambar 3.2 Tes <i>Power</i> Otot Lengan (<i>Forward Overhead Medicine Ball Put</i>)....	60
Gambar 3.3 Tes Kelentukan Punggung (Kayang)	61
Gambar 3.4 Renang Gaya Kupu-Kupu	62

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Melakukan Empat Tes	84
Lampiran 2 Nilai Kontribusi Menggunakan Rank Corelation.....	85
Lampiran 3 Nilai Korelasi Menggunakan Rank Corelation	94
Lampiran 4 Korelasi Multiple Dengan Pendekatan <i>Wherry Doolittle</i>	100
Lampiran 5 Uji Signifikan Korelasi Multiple	102
Lampiran 6 Tabel Distribusi t	103
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	104
Lampiran 8 Surat Keputusan Pembimbing	105
Lampiran 9 Surat Keputusan Penguji	106
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian / Observasi	107
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	108
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	109