

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
KEBAIKAN YANG KITA LAKUKAN ADALAH INVESTASI TERBAIK UNTUK KITA DI MASA YANG AKAN DATANG	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
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.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 VO_{2max}	8
2.1.2 Daya Tahan Otot Lengan	10
2.1.3 Fleksibilitas Lengan.....	13
2.1.4 Renang Gaya Bebas 400 Meter	16
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18

2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Desain Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Analisis Data	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	36
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	37
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	39
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54
RIWAYAT HIDUP PENULIS	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Bleep Test</i>	30
Tabel 3. 2 Kriteria Pengambilan Nilai Rata Kemampuan <i>VO2Max</i>	30
Tabel 3. 3 Rencana Penelitian	35
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian	36
Tabel 4. 2 Hasil Rata-rata & Standar Deviasi	37
Tabel 4. 3 Hasil Korelasi	37
Tabel 4. 4 Tabel Koefisien Korelasi	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Paradigma Ganda Tiga Variabel Independen.....	27
gambar 3. 2 Lintasan <i>Bleep test</i>	29
Gambar 3. 3 tes pengukuran fleksibilitas sendi bahu.....	31
Gambar 3. 4 Tes 400 Meter Gaya Bebas	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Korelasi VO_{2max} dengan Renang Gaya Bebas 400m.....	54
Lampiran 2 Korelasi Daya Tahan Otot Lengan (X2) dengan Renang Gaya Bebas 400m	55
Lampiran 3 Korelasi Fleksibilitas Lengan (X3) dengan Renang Gaya Bebas 400m.....	56
Lampiran 4 Korelasi VO_{2max} dengan Daya Tahan Lengan (X2)	57
Lampiran 5 Korelasi VO_{2max} dengan Fleksibilitas Lengan (X3)	58
Lampiran 6 Korelasi Daya Tahan Otot Lengan (X2) dengan Fleksibilitas Lengan (X3)	59
Lampiran 7 Mencari Korelasi Ganda dengan Metode <i>Doolittle</i>	60
Lampiran 8 Uji Signifikasi Korelasi Multiple.....	61
Lampiran 9 Tabel Distribusi normal	62
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	63
Lampiran 11 SK Penguji	64
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	67