

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	i
MOTTO	i
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	i
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Teoritis.....	7
1.5.2 Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Konsep renang	10
2.1.2 Macam – macam gaya dalam berenang.....	11
2.1.4 Konsep latihan menggunakan parasut	19
2.1.5 konsep latihan.....	19
2.1.6 Konsep kondisi fisik.....	22
2.1.6.1 Pengertian kondisi fisik.....	22
2.1.6.2 Daya tahan (<i>endurance</i>)	23

2.1.6.3 Kekuatan (<i>strength</i>)	23
2.1.6.4 Kelentukan (<i>flexibility</i>)	23
2.1.6.5 Kecepatan (<i>speed</i>)	24
2.1.7 Konsep kecepatan	24
2.1.7 Konsep latihan menggunakan parasut	26
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	36
3.4 Desain Penelitian	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data	38
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil penelitian	43
4.1.1 Deskripsi hasil penelitian	43
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.1.2.1 Pengujian Normalitas Data	44
4.1.3 Pengujian Hipotesis	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	56

RIWAYAT HIDUP.....	73
--------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	42
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Jumlah Data (Σ), Nilai Rata-rata ($\bar{X}$), Standar Deviasi (S), dan Varians (S^2)	44
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	44
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	45
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Renang Gaya Bebas (<i>Freestyle</i>).....	11
Gambar 2. 2 Renang Gaya Dada (<i>Breastroke</i>).....	12
Gambar 2. 3 Renang Gaya Punggung (<i>Backstroke</i>).....	13
Gambar 2. 4 Renang Gaya Kupu (<i>Butterfly</i>).....	13
Gambar 2. 5 Gambar Kolam Renang Standar Internasional.....	14
Gambar 2. 6 Pelampung Renang.....	16
Gambar 2. 7 <i>Pull Bouy</i>	17
Gambar 2. 8 Fins Renang.....	18
Gambar 2. 9 <i>Swim Parachute</i> Atau Parasut Renang.....	18
Gambar 2. 10 <i>Swim Parachute</i> Atau Parasut Renang.....	19
Gambar 2. 11 <i>Swim Parachute</i> Atau Parasut Renang.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan Menggunakan parasut.....	56
Lampiran 2 Data Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i>	57
Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes.....	58
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Liliefors</i> Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir	60
Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	62
Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol	64
Lampiran 7 Tabel Distribusi F	65
Lampiran 8 Tabel Distribusi T	66
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	67
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	69
Lampiran 12 Tes Awal 50m Gaya Bebas	70
Lampiran 13 Pemberian <i>Treatment</i> atau Perlakuan Menggunakan parasut.....	71
Lampiran 14 Tes Akhir 50m Gaya Bebas.....	72