

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
MOTO HIDUP.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I 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. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1.Kajian Pustaka	7
2.1.1. Latihan	7
2.1.2. Kondisi Fisik	10
2.1.3. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	11
2.1.4. <i>Skipping</i>	12
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan	16
2.3. Kerangka Konseptual	17
2.4. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	19
3.1. Metode Penelitian.....	19
3.2. Variabel Penelitian	19
3.3. Desain Penelitian	20
3.4. Populasi dan Sampel	20

3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6. Instrumen Penelitian.....	21
3.7. Teknik Analisis Data.....	22
3.8. Langkah – langkah Penelitian.....	25
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	26
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
4.2. Uji Persyaratan	27
4.3. Uji Hipotesis	29
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1. Simpulan	34
5.2. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>List of world records in swimming</i>	2
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	26
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar deviasi, Variansi Dari Masing-Masing Data	27
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Normalitas Data.....	28
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Homogenitas Data	29
Tabel 4.5 Analisis Data Peningkatan <i>Power</i> Otot Tungkai	30
Tabel 4.6 Analisis Data Peningkatan renang Gaya Dada.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. <i>Skipping</i> dengan dua kaki.....	13
Gambar 2.2. <i>Skipping</i> kaki bergantian	14
Gambar 2.3. <i>Skipping</i> kaki berjalan.....	14
Gambar 3.1. Penelitian <i>pre eksperimental, one group Preetest posttest design</i> ..	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Uji Tes <i>Power</i> Otot Tungkai Dan Tes Renang Gaya	
Dada 50 M.....	37
Lampiran 2 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Power</i> Otot	
Tungkai.....	38
Lampiran 3 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Power</i> Otot Tungaki ..	39
Lampiran 4 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Renang Gaya	
Dada 50 M.....	40
Lampiran 5 Penghitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Renang Gaya	
Dada 50 M.....	41
Lampiran 6 Penghitungan Uji Homogenitas Data Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	42
Lampiran 7 Penghitungan Uji Homogenitas Data Tes Renang Gaya	
Dada 50 M.....	43
Lampiran 8 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Liliefors	44
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha=5\%$)	45
Lampiran 10 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t – Student	47
Lampiran 11 Program Latihan	49
Lampiran 12 Surat Keputusan (SK) Bimbingan	52
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 14 Surat Pernyataan telah Melaksanakan Penelitian.....	54
Foto – Foto Penelitian	55
Riwayat Hidup	59