

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	11
2.1.3 Renang.....	15
2.1.4 Macam-macam Gaya Renang.....	16
2.1.5 Gaya Bebas	17
2.1.6 Analisis Gerak Biomekanika Gaya Bebas.....	20
2.1.7 Nomor Perlombaan Renang	24
2.1.8 Alat Bantu.....	25
2.1.9 Cara Penggunaan Alat Bantu	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	29

	Halaman
2.4 Hipotesis Penelitian	30
BAB 3 PROSESUR PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Desain Penelitian.....	32
3.4 Populasi dan Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	35
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.2 Pembahasan	42
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	48
RIWAYAT HIDUP PENULIS	70