

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS PENELITIAN	iv
HALAMAN PERUNTUKAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB. I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Definisi Operasional	7
 BAB. II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Kajian Teori	9
1. Olah Raga Renang	9
2. Renang Gaya Bebas	14
3. Power Otot Lengan	18
4. Power Otot Tungkai	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis	33
 BAB.III METODE PENELITIAN	 34
A. Desain Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35

D.	Instrumen Penelitian	36
E.	Teknik Pengumpulan Data	39
F.	Teknik Analisa Data	40
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A.	Gambaran Umum Penelitian	43
B.	Hasil Penelitian	44
C.	Pembahasan	55
BAB V	PENUTUP	63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 3.1 Norma Tes <i>Push Up</i>	37
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Vertikal Jump</i>	38
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kecepatan Renang Gaya Bebas.....	39
Tabel 3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi	42
Tabel 4.5 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan	45
Tabel 4.6 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai	46
Tabel 4.7 Hasil Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter	48
Tabel 4.8 Nilai Frekuensi Kekuatan Otot Lengan	50
Tabel 4.9 Nilai Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	50
Tabel 4.10 Nilai Frekuensi Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter	51
Tabel 4.11 Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan	52
Renang Gaya Bebas 50 Meter	
Tabel 4.12 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan	53
Renang Gaya Bebas 50 Meter	
Tabel 4.13 Korelasi Berganda Kekuatan Otot Lengan dan Otot	53
Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter	
Tabel 4.14 Determinasi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai.....	54
Dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Sikap Tubuh Renang Gaya Bebas	15
Gambar 2.2 Tendangan Kaki Renang Gaya Bebas	15
Gambar 2.3 Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas	17
Gambar 2.4 Bernafas dan Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas	18
Gambar 2.5 Kekuatan Otot Lengan	20
Gambar 2.6 Kerangka Pikir Penelitian.....	32
Gambar 3.7 <i>Push Up</i>	37
Gambar 3.8 <i>Vertikal Jump</i>	38
Gambar 3.9 Renang Gaya Bebas	39

DAFTAR LAMPIRAN

		H a l
Lampiran 1	Hasil Tes Atlet Renang	66
Lampiran 2	Hasil Out Put SPSS 26	69
Lampiran 3	Dokumentasi Penelitian.....	72