

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	13
A. Latar Belakang Masalah	13
B. Masalah Penelitian	16
C. Tujuan Penelitian	17
D. Kegunaan Penelitian	17
E. Batasan Penelitian	17
F. Batasan Istilah	18
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis	19
BAB II TINJAUAN TEORITIS	22
A. Renang Gaya Dada	22
B. Power atau Daya Ledak Otot	33
C. Fleksibilitas	35
D. Kecepatan	40
E. Tinjauan Ilmu Biomekanika dalam Renang Gaya Dada	41
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45

	B. Populasi dan Sampel	45
	C. Desain Penelitian	48
	D. Alat Pengumpul Data	49
	E. Petunjuk Pelaksanaan Tes	49
	F. Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data	53
	G. Prosedur Pengolahan Data	54
BAB IV	PEMBAHASAN HASIL	60
	A. Pengolahan dan Analisis Data	60
	B. Diskusi Penemuan	65
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	66
	A. Kesimpulan	66
	B. Saran-saran	66
	DAFTAR PUSTAKA	67
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Data Hasil Tes Power Tungkai, Fleksibilitas Talocruralis dan Kecepatan Renang Gerakan Tungkai Gaya Dada	68
B. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Power Tungkai	69
C. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Fleksibilitas Talocruralis	70
D. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Kecepatan Renang Gaya Dada	71
E. Hasil Korelasi Power Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gerakan Tungkai Gaya Dada	72
F. Hasil Korelasi Fleksibilitas Talocruralis Dengan Kecepatan Renang Gerakan Tungkai Gaya Dada	73
G. Hasil Korelasi Power Tungkai Dengan Fleksibilitas Talocruralis	74
H. Hasil Penghitungan Korelasi Parsial	75
I. Hasil Penghitungan Korelasi Majemuk	76
J. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	77
K. Daftar F	78
L. Daftar G	79
M. Daftar I	80
N. Surat Tugas Pembimbing	83
O. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian	84
P. Surat Izin Mengutip	85
Q. Surat Izin Mengutip	86
R. Dokumentasi Sampel Penelitian	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	23
2.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	23
3.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	24
4.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	24
5.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	25
6.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	25
7.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	26
8.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	26
9.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	26
10.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	27
11.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	27
12.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	28
13.2. Koordinasi Gerak (Coordination)	28
14.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	30
15.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	31
16.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	31
17.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	31
18.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	32
19.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	32
20.2. Gerakan Tungkai (Kick Action)	32
21.2. Sendi Pergelangan Kaki	38
22.2. Tahanan (Resistance)	43
23.2. Dorongan dan Tahanan	44
24.2. Aksi-Reaksi	44
1.3. Desain Penelitian	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4. Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku	60
2.4. Hasil Penghitungan Distribusi Normal	61
3.4. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi dan Koefisien Korelasi Tunggal	62
4.4. Hasil Penghitungan Korelasi Parsial	64



