

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah penelitian	5
C. Rumusan Masalah Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Penjelasan Istilah	7
BAB II LANDASAN DAN TEORITIS	10
A. Landasan Teoritis	10
1. Hakekat Metode Latihan	10
2. Hakekat Interval Training	10
3. Hakekat Metode Repetisi	10
4. Hakekat Renang	11
a. Posisi Tubuh.....	13
b. Gerakan Lengan Gaya Bebas	14
c. Gerakan Kaki	19
d. Pernafasan	20
e. Koordinasi Kaki,Lengan Napas Gaya Bebas	21
f. Alat Bantu Latihan Paddle.....	22
g. Alat Bantu Latihan Rubber Resistance.....	23
B Hakekat Kecepatan.....	27
C Anggapan Dasar	29

E Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Desain penelitian.....	33
D. Populasi Dan Sampel.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Proses Pengembangan Instrumen.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....	45
B. Diskusi Penemuan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	101

