

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis .....	5
2. Secara Praktis .....	5
F. Struktur Organisasi .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Hakekat Olahraga Renang</b> .....	<b>7</b>
1. Macam-Macam Gaya dalam Olahraga Renang .....	8
2. Peralatan-Peralatan dalam Cabang Olahraga Renang.....	8
3. Hakekat Renang Gaya Punggung.....	9
4. Peraturan Perlombaan Renang Gaya Punggung.....	10
<b>B. Teknik Gaya Punggung</b> .....	<b>11</b>
1. Teknik Dasar Gaya Punggung.....	12
2. Kesalahan-Kesalahan dalam Gaya Punggung.....	19
<b>C. Kondisi Fisik Umum, <i>Power</i> Otot Lengan dan Daya Tahan Otot Perut dalam Olahraga Renang</b> .....	<b>23</b>
1. <i>Power</i> Otot Lengan .....	25
2. Daya Tahan Otot Perut .....	27
<b>D. Anggapan Dasar</b> .....	<b>28</b>
<b>E. Hipotesis</b> .....	<b>30</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
<b>A. Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>31</b>
<b>B. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>31</b>
1. Populasi.....	31

2. Sampel.....	32
<b>C. Desain Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>D. Metode Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>E. Definisi Operasional .....</b>	<b>35</b>
<b>F. Instrumen dan Prosedur Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....</b>	<b>39</b>
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Pemaparan Data .....</b>	<b>43</b>
1. Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	43
2. Nilai T-Skor.....	44
3. Uji Normalitas .....	44
4. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	45
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>48</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>51</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>83</b>