

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Hakekat Olahraga Renang	7
B. Sejarah Renang Indah	7
C. Teknik Double Ballet Leg.....	11
D. Komponen Kondisi Fisik	13
E. Latihan Stabilisasi	14
F. Metode Latihan Stabilisasi.....	18
G. Kerangka Pemikiran.....	19
H. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21

A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	22
C. Instrumen Penelitian.....	23
D. Prosedur Penelitian.....	24
E. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran	25
F. Pelaksanaan Penelitian	27
G. Analisis Data	28
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Temuan Penelitian.....	31
B. Pembahasan Temuan.....	34
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	36
A. Simpulan	36
B. Implikasi Dan Rekomendasi	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	81