

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Teknik Renang Gaya Kupu-kupu.....	6
2. Analisis Renang Gaya Kupu-kupu.....	8
3. Power .....	13
4. Lengan.....	15
5. Aspek Aspek Latihan .....	16
6. Latihan Katrol .....	18
7. <i>Resistance Band</i> .....	20
B. Kerangka Pemikiran .....	21
C. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Metode Penelitian.....	25
B. Desain Penelitian.....	25
C. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Analisis Data .....	31

G. Uji Normalitas .....	32
H. Uji Homogenitas .....	32
I. Uji Kesamaan Dua Rata-rata (Skor Berpasangan) .....	33
J. Uji Signifikansi Kesamaan Satu Rata-rata Dua Pihak .....	34
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA .....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Data .....	36
B. Prasyarat Analisis Data .....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Diskusi Penemuan .....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>42</b>
A. Simpulan .....	42
B. Rekomendasi .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

### TABEL

2.1	Kelebihan dan Kekurangan Latihan Katrol.....	19
2.2	Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Rasistance Band</i> .....	21
4.1	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal.....	36
4.2	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Akhir .....	36
4.3	Hasil Pengujian Normalitas Kedua Kelompok .....	37
4.4	Hasil Pengujian Homogenitas Kedua Kelompok.....	38
4.5	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok.....	39
4.6	Uji Signifikansi Kesamaan Satu Rata-Rata Dua Pihak.....	40

## DAFTAR GAMBAR

### GAMBAR

2.1	<i>Entry 1</i> .....	8
2.2	<i>Entry 2</i> .....	9
2.3	<i>Cacth 1</i> .....	9
2.4	<i>Cacth 2</i> .....	10
2.5	<i>Pull 1</i> .....	10
2.6	<i>Pull 2</i> .....	11
2.7	<i>Push 1</i> .....	11
2.8	<i>Push 2</i> .....	12
2.9	<i>Recovery 1</i> .....	12
2.10	<i>Recovery 2</i> .....	13
2.11	Otot Leher dan Lengan .....	16
2.12	Gerakan Menarik Katrol .....	19
2.13	<i>Resistance Band</i> .....	20
2.14	Gerakan Menarik <i>Resistance Band</i> .....	21
3.1	Desain Experimen .....	26
3.2	Langkah Langkah Penelitian .....	27
3.3	<i>Two Hand Medicine Ball Put Test</i> .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi.....	45
2. Surat Ijin Mengadakan Penelitian.....	50
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	51
4. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Katrol .....	52
5. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Rasistance Band .....	53
6. Uji Normalitas Tes Awal Latihan Katrol.....	54
7. Uji Normalitas Tes Awal Latihan Rasistance Band.....	55
8. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan Katrol .....	56
9. Uji Normalitas Tes Akhir Latihan Rasistance Band.....	57
10. Uji Homogenitas Tes Awal.....	58
11. Uji Homogenitas Tes Akhir .....	59
12. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Katrol .....	60
13. Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Rasistance Band .....	61
14. Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok .....	62
15. Tabel Nilai Kritis L.....	63
16. Tabel Kurve Normal .....	64
17. Tabel Distribusi F .....	65
18. Tabel t .....	66
19. Dokumentasi Kegiatan.....	67
20. Program Latihan Katrol.. .....	69
21. Program Latihan Resistance Band.....	72