

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian ....	6
<b>BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis .....</b>	8
A. <b>Kajian Pustaka .....</b>	8
1. Sejarah Renang.....	8
2. Renang Gaya Kupu-kupu .....	11
3. Metode Latihan Stabilisasi.....	30
4. Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai.....	33
5. Pengaruh metode latihan stabilisasi terhadap kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai pada perenang gaya kupu-kupu .....	34
B. Anggapan Dasar .....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	37

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Metode Penelitian.....	38
B. Lokasi, Populasi dan Sampel .....	39
1. Lokasi dan Waktu penelitian.....	39
2. Populasi Penelitian .....	39
3. Sampel Penelitian.....	40
C. Desain Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional.....	43
E. Intrumen Penelitian .....	45
F. Program Latihan.....	50
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	53
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	 57
A. Deskripsi Hasil Pengolahan Data.....	57
B. Pengujian Analisis Data .....	58
C. Pengujian Hipotesis.....	60
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	62
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	 67
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-Kupu Putra.....	46
3.2 Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga Renang Gaya Kupu-Kupu Putri.....	47
4.1 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku dan Variansi.....	57
4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Distribusi Data.....	59
4.3 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi.....	60
4.4 Hasil Uji signifikansi Kedua Tes.....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Renang Gaya Kupu-Kupu.....	11
2.2 Posisi Badan ( <i>streamline</i> ) .....	13
2.3 Gerakan Kaki Kupu-Kupu.....	16
2.4 Gerakan Tangan ‘Entry’ .....	18
2.5 Gerakan Tangan ‘Catch’ .....	18
2.6 Gerakan Lengan ‘Pull’.....	19
2.7 Gerakan Lengan ‘Push’.....	20
2.8 Gerakan Lengan ‘Recovery’ .....	20
2.9 Gerakan Keseluruhan.....	23
3.1 Langkah-Langkah Penelitian.....	42
3.2 <i>Push and Pull Hand Dynamometer</i> .....	48
3.3 Tes Kekuatan Otot Lengan.....	49
3.4 Kekuatan Otot Tungkai.....	50
X	
	52

Indri Destiany, 2013

Pengaruh Metode Latihan Stabilitasi Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Perenang Kupu-Kupu

3.5 Penambahan Beban Secara Bertahap.....

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1 Surat Keputusan Dekan FPOK UPI.....	69
2 Surat Izin Mengadakan Riset/Penelitian.....	73
3 Surat Keterangan Pembina klub Aquarius.....	74
4 Data Hasil Tes Awal.....	75
5 Data Hasil Tes Akhir.....	75
6 Program Latihan.....	76
7 Dokumentasi.....	89
8 Penghitungan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Otot Tungkai.....	96
9 Penghitungan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Otot Lengan.....	97
10 Penghitungan Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Kecepatan Renang 50m.....	98
11 Penghitungan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Otot Tungkai.....	99
12 Penghitungan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Otot Lengan.....	100
13 Penghitungan Simpangan Baku Tes Awal dan Tes Akhir serta Gain Kecepatan Renang 50m.....	101
14 Penghitungan Varians Otot Tungkai.....	102
15 Penghitungan Varians Otot Lengan.....	103
16 Penghitungan Varians Kecepatan Renang 50m.....	104
17 Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal Otot Tungkai.....	105
18 Penghitungan Uji Normalitas Tes Akhir Otot Tungkai.....	106
19 Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal Otot Lengan.....	107
20 Penghitungan Uji Normalitas Tes Akhir OtotLengan.....	108
Indri Destiany, 2013	109
Pengaruh Metode Latihan Stabilitasi Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Perenang Kupu-Kupu	110
	111
	112
	113
	114
	115
	116
	117
	118
	119
	120

21	Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal Kecepatan Renang 50m.....
22	Penghitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kecepatan Renang 50m.....
23	Penghitungan Uji Homogenitas Otot Tungkai.....
24	Penghitungan Uji Homogenitas Otot Lengan.....
25	Penghitungan Uji Homogenitas Kecepatan Renang 50m.....
26	Uji Signifikansi Peningkatan Otot Tungkai.....
27	Uji Signifikansi Peningkatan Otot Lengan.....
28	Uji Signifikansi Kecepatan Renang 50m.....
29	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....
30	Daftar Distribusi F.....
31	Daftar t Tabel.....
32	Daftar Riwayat Hidup.....