

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	6
G. Definisi Istilah	9
BAB II : TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN	
PENGAJUAN HIPOTESIS	10
A. TINJAUAN TEORETIS	10
1. Tinjauan Olahraga Renang Gaya Bebas	10
2. Tenik Renang Gaya Bebas	11
3. Analisis Gerakan Renang Gaya Bebas	17
a. Gerakan Lengan	17
b. Gerakan Tungkai	20
4. Komponen Kondisi Fisik	21
5. Power	24
6. Vo2 Max	25

B. KERANGKA BERPIKIR	26
1. Power Lengan Hubungannya dengan Prestasi Renang Gaya Bebas Nomor 50 Meter	26
2. Power Tungkai Hubungannya dengan Prestasi Renang Gaya Bebas Nomor 50 Meter	27
3. Vo2 Max Hubungannya dengan Prestasi Renang Gaya Bebas Nomor 50 Meter	27
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian	29
B. Desain Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Langkah-langkah Penelitian	32
E. Prosedur Pengambilan Data	32
1. Tes Power Lengan	33
2. Tes Power Tungkai	36
3. Tes Vo2 Max	37
4. Tes Renang Gaya Bebas 50 Meter	39
F. Teknik Pengolahan Data	39
BAB IV : HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	41
A. Hasil Pengolahan Data	41
B. Diskusi Penemuan	45
C. Pembahasan Penelitian	45
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	