

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
UCAPAN TERIMAKASIH	i
ABSTRAK.....	iii
KATA MUTIARA.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Olahraga Renang.....	7
B. Macam-macam Olahraga dalam Renang	8
1. Gaya Bebas (<i>Crawl Style</i>).....	8
2. Gaya Dada (<i>Breast Stroke</i>)	8
3. Gaya Punggung (<i>Back Crawl</i>).....	9
4. Gaya Kupu-kupu (<i>Buttrefly Dolphin</i>).....	9
C. Prinsip-prinsip Olahraga Renang	9
D. Nomor-nomor Perlombaan Pada Renang	10
E. Teknik Pembalikan Renang Gaya Bebas	11
1. Pembalikan Menyamping	11
2. Pembalikan Salto (<i>Front Crawl Tumble Turn</i>).....	11
a) Tahap Mendekati (<i>approach</i>) ke Dinding	12
b) Tahap Putarn	13
c) Tahap Mendorong.....	13
F. Hakikat Kondisi Fisik.....	14

1. Kecepatan	15
2. Kekuatan	16
G. Latihan Pliometrik	16
1. Prinsip-prinsip Latihan Pliometrik	17
2. Hal-hal Yang Perlu Diperlukan Dalam Latihan Pliometrik	18
a) Intensitas Latihan	18
b) Volume Latihan	18
c) Frekuensi Latihan	18
d) Masa Pulih	19
3. Model-model Latihan	19
a) Mekanisme Gerak <i>Frog Leaps</i>	19
b) Mekanisme Gerak <i>Knee Tuck Jump</i>	20
H. Hubungan Latihan Pliometrik Dengan Pembalikan Salto Depan Pada Olahraga Renang	21
I. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Metode Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Instrumen Penelitian	27
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian	27
F. Pelaksanaan Penelitian	29
G. Tempat dan Waktu Penelitian	29
H. Program Latihan	30
I. Analisis Data	30
BAB IV TEMUAN DAN PENELITIAN	33
A. Temuan Penelitian	33
1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	33
2. Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	35

3. Uji Signifikan Power Tungkat dan Tolakan Pembalikan Salto Depan.....	36
B. Pembahasan Temuan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	56