

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK. ....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
E. Struktur Organisasi.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Olahraga Renang .....	6
1. Gaya Bebas.....	8
B. Kapasitas Aerobik .....	9
1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nilai <i>Vo2Max</i> .....	10
2. Peran <i>Vo2Max</i> .....	12

Lugina Aditia, 2017

PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST DAN BLEEP TEST PADA GAYA BEBAS DI CLUB GRACE CITY CIREBON

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Adaptasi Sistem Kardiovaskuler .....	12
D. Tes Lapangan .....	13
1. <i>Bleep Test</i> .....	13
2. <i>Williams Swimming Beep Test</i> .....	14
E. Kerangka Berfikir .....	14
F. Hipotesis Penelitian .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Desain Penelitian .....	16
B. Partisipan .....	17
C. Populasi Dan Sampel .....	17
D. Lokasi Penelitian .....	18
E. Instrumen Penelitian .....	18
1. <i>Williams Swimming Beep Test</i> .....	19
2. <i>Bleep Test</i> .....	20
F. Prosedur Penelitian .....	22
G. Analisis Data .....	23
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>25</b>
A. Temuan Hasil Penelitian .....	25
B. Pengolahan Dan Analisis Data .....	26
1. Uji Normalitas .....	27
2. Uji Homogenitas .....	27
3. Uji Hipotesis .....	28
C. Diskusi Temuan Hasil Temuan .....	28
<b>BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>31</b>
A. Simpulan .....	31
B. Implikasi .....	31
C. Rekomendasi .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>32</b>

<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>42</b>
----------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Tabel Aturan <i>Bleep Test</i> .....	14
Tabel 3.1 Tabel Norma <i>Vo2Max</i> .....	19
Tabel 4.1 Hasil <i>Williams Swimming Bleep Test</i> .....	25
Tabel 4.2 Hasil <i>Bleep Test</i> .....	26
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data.....	27
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	27
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Test Multi Tahap.....	22
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Williams Beep Tes dan Bleep Test .....	34
Lampiran 2 Hasil Analisis Data Statistik .....	35
I.    Normalitas Data .....	35
II.   Uji Homogenitas Data .....	35
III.  Independent Sample T test .....	36
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	37
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian .....	41