

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Masalah	5
F. Definisi Operasional	6
G. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Metode	8
1. Metode Bagian (<i>Part Method</i>)	9
2. Metode Keseluruhan (<i>Whole Method</i>)... ..	11

3. Metode Praktek Distribusi (<i>Distribusi Dractice</i>).....	12
4. Metode Praktik Padat (<i>Massed Practice</i>).....	12
B. Macam-Macam Alat Bantu	13
1. Alat Bantu (<i>Pull Buoy</i>)	13
2. Alat Bantu (<i>Kick Board</i>)	14
3. Alat Bantu kaki Katak (<i>Fin</i>)	15
4. Alat Bantu (<i>Front Snorkle</i>)	15
5. Alat Bantu (<i>Hand Paddle</i>)	16
C. Pemilihan Alat Bantu Dalam Menunjang Peningkatan Keterampilan ...	16
D. Latihan	19
1. Latihan Fisik	20
2. Ltihan Teknik	21
3. Latihan Taktik	22
4. Latihan Mental	23
E. Renang Gaya Bebas	23
F. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian	31
B. Populasi dan Sample Penelitian	31
1. Populasi	31
2. Sample	32
C. Desain Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian	35

E. Pelaksanaan Pengumpulan Data	35
F. Rancangan Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Analisis Data Penelitian	41
B. Uji Normalitas	42
C. Uji Hipotesis	43
D. Uji Homogenitas	45
E. Diskusi Penemuan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN