DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
LEMBAR PERNYATAAN ii
ABSTRAK iii
KATA PENGANTAR v
UCAPAN TERIMAKASIH vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Definisi Operasional 4
F. Struktur Organisasi Penelitian 5
BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI
A. Pengertian Olahraga Renang 6
B. Sejarah Olahraga Renang 7
C. Renang Gaya Bebas 8
D. Hakikat Metode Latihan 21
E. Hakikat Kondisi Fisik dalam Olahraga Renang 22
F. Hakikat Kecepatan 26
G. Renang Jarak 25 dan 50 Meter 27
H. Anggapan Dasar 31
I. Hipotesis 31
BAB III METODE PENELITIAN
A. Metode Penelitian 32
B. Desain Penelitian 33

C. Populasi dan Sampel 35
D. Instrumen Penelitian 37
E. Prosedur Penelitian 38
F. Analisis Data 42
1. Uji Normalitas Data 42
2. Uji Homogenitas 43
3. Uji Hipotesis 44
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN
A. Temuan Penelitian 46
B. Analisis Data 46
1. Deskripsi Data 47
2. Uji Asumsi Dasar 48
C. Pembahasan Hasil Penelitian 52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 54
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kekurangan dan Kelebihan Jarak Lintasan 30
Tabel 3.1 Desain Penelitian 34
Tabel 3.2 Program Latihan Kolam Jarak Lintasan 50 Meter 39
Tabel 3.3 Program Latihan Kolam Jarak Lintasan 25 Meter 41
Tabel 4.1 Hasil Tes Renang 100 Meter Gaya Bebas 46
Tabel 4.2 Deskriptif Data 47
Tabel 4.3 Hasil Tes Uji Normalitas 48
Tabel 4.4 Hasil Tes Uji Homogenitas 49
Tabel 4.5 Uji *Paired T-Test* Kelompok 25 Meter 50

Tabel 4.6 Uji *Paired T-Test* Kelompok 50 Meter 51
Tabel 4.7 Uji *Independet Sample T-Test* 52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Posisi Badan Gaya Bebas 9
Gambar 2.2 Teknik Gerakan Kaki Gaya Bebas 12
Gambar 2.3 Teknik Gerakan Lengan Gaya Bebas 14
Gambar 2.4 Teknik Pengambilan Nafas Gaya Bebas 15

Gambar 2.5 Korodinasi Gerakan Gaya Bebas 16
Gambar 2.6 Teknik Pembalikan Berputar ke Samping 18
Gambar 2.7 Teknik Teknik Pembalikan Berbalik Salto ke Depan 19
Gambar 2.8 Teknik Teknik Pembalikan Berbalik Salto ke Belakang 20
Gambar 2.9 Ukuran Kolam Renang Menurut FINA 29
Gambar 3.1 Alur Penelitian 35