

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat penelitian.....	8
E. Batasan Penelitian.....	9
F. Batasan Istilah.....	9
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b> .....	12
A. Renang.....	12
B. Teknik Dalam Olahraga.....	13
C. Aspek-aspek Latihan.....	14
1. Latihan Fisik.....	15
2. Latihan Teknik.....	16
3. Latihan Taktik.....	17
4. Latihan Mental.....	18
D. Prinsip Tahanan ( <i>Resistance</i> ).....	18
E. Prinsip Daya Dorong ( <i>Propulsion</i> ).....	21
F. Analisis Gerakan Gaya Bebas ( <i>Fresstyle</i> ).....	22

R. Andri Rahadian, 2013

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

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

1. Posisi Tubuh ( <i>Body Position</i> ).....	23
2. Gerakan Kaki ( <i>Kicking</i> ).....	24
3. Gerakan Lengan.....	25
4. Pernafasan ( <i>Breathing</i> ).....	31
5. Koordinasi Gerakan Gaya Bebas.....	32
G. Analisis Gerakan Gaya Dada ( <i>Breaststroke</i> ).....	33
1. Posisi Tubuh ( <i>Body Position</i> ).....	34
2. Gerakan Kaki ( <i>Kicking</i> ).....	34
3. Gerakan Lengan.....	38
4. Pernafasan ( <i>Breathing</i> ).....	41
5. Koordinasi Gerakan Gaya Dada.....	42
H. Analisis Hambatan dalam Renang Gaya Bebas & gaya Dada.....	43
I. Anggapan Dasar.....	46
J. Hipotesis.....	48
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	49
A. Metode Penelitian.....	49
B. Desain Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Instrument Penelitian.....	52
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
F. Teknik dan Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b> .....	60
A. Hasil Pengolahan data&analisis data.....	60
B. Diskusi Penemuan .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	78

R. Andri Rahadian, 2013

Kontribusi Teknik Kayuhan Lengan Dan Gerakan Tungkai Terhadap Hasil Renang Gaya Bebas Dan Gaya Dada

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