

DAFTAR ISI

Pernyataan	i
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Batasan Penelitian	3
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	4
BAB II.....	5
KAJIAN TEORITIS.....	5
2.1 Kajian Terkait Tentang Renang	5
2.1.1 Renang Gaya Bebas	6
A. Teknik Renang Gaya Bebas	6
a. Teknik Posisi Badan	6
b. Teknik Gerakan Kaki	7
c. Teknik Gerakan Lengan	8
d. Teknik Pernapasan	9
2.1.2 Renang Gaya Dada.....	9
a. Teknik Meluncur	10
b. Teknik Gerakan Lengan	11
c. Teknik Gerakan Kaki	12
d. Teknik Pernapasan	13
2.1.3 Renang Gaya Punggung.....	14

Vicky Hikmah Melati, 2018

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA *PULL BOUY* TERHADAP
KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| perpustakaan.upi.edu

a. Teknik Meluncur	16
b. Teknik Gerakan Kaki	17
c. Teknik Pengambilan Napas	18
d. Teknik Gerakan Lengan	18
2.1.4 Renang Gaya Kupu-Kupu	19
A. Hakikat Renang Gaya Kupu-Kupu.....	20
a. Posisi Badan	21
b. Teknik Gerakan Kaki	22
c. Teknik Gerakan Lengan	23
d. Teknik Pengambilan Napas.....	23
2.2 Kajian Terkait Media atau Alat Bantu Renang	24
2.2.1 Hakikat Media Pull Bouy	26
2.3 Kajian Terkait Keterampilan	28
2.3.1 Faktor Keterampilan.....	29
2.3.2 Hakikat Keterampilan	29
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel	32
3.3 Instrumen Penelitian.....	32
3.4 Prosedur Penelitian.....	35
3.5 Metode Pengumpulan Data	36
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian	36
3.7 Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Pengolahan dan Analisis Data.....	38
4.1.1 Deskripsi Data	38
4.1.2 Uji Normalitas	39
4.1.3 Uji Peningkatan	39

Vicky Hikmah Melati, 2018

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA *PULL BOUY* TERHADAP
KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| perpustakaan.upi.edu

4.2 Diskusi Penemuan	40
BAB V	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

Vicky Hikmah Melati, 2018

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA *PULL BOUY* TERHADAP
KETERAMPILAN RENANG GAYA KUPU-KUPU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

| perpustakaan.upi.edu