

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| KATA PENGANTAR | i |
| ABSTRAK | iii |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Masalah Penelitian | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Kegunaan Penelitian | 7 |
| E. Batasan Penelitian | 8 |
| F. Penjelasan Penelitian | 8 |
| G. Anggapan Dasar dan Hipotesis | 10 |
| | |
| BAB II TINJAUAN TEORITIS | |
| A. Proses Belajar Mengajar | 14 |
| B. Hasil Belajar Start | 16 |
| C. Start Dalam Olahraga Renang | 18 |
| 1. Teknik Grab Start | 18 |
| 2. Sikap dan Gerak Grab Start (Posisi lengan di samping kaki) .. | 19 |
| 3. Sikap dan Gerak Grab Start (Posisi lengan di antara kaki) | 22 |
| D. Power Tungkai | 24 |
| E. Penunjang Keberhasilan Start Dalam Grab Start | 25 |

| | |
|--|--------|
| F. Perbedaan Hasil Belajar Grab Start Antara Posisi Lengan Di Samping Kaki Dan Di Antara Kaki Terhadap Kecepatan Melakukan Start | 27 |
| G. Perbedaan Hasil Belajar Grab Start Dengan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Melakukan Start | 29 |
| H. Interaksi Model Belajar Grab Start Dengan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Dalam Melakukan Start | 30 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian | 32 |
| B. Disain Penelitian | 35 |
| C. Populasi dan Sampel | 37 |
| D. Instrumen Penelitian | 39 |
| E. Pelaksanaan Eksperimen | 42 |
| F. Sistematika Pengajaran | 43 |
| G. Prosedur Penelitian | 44 |
| BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | |
| A. Deskripsi Data | 45 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 54 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 58 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | 62 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 2.1. Rangkaian Gerak Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Samping Kaki ... | 21 |
| 2.2. Rangkaian Gerak Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Antara Kaki | 23 |
| 3.1. Rangkaian Gerak Tes Vertical Jump | 41 |
| 1.LF. Pelaksanaan Tes Vertical Jump | 106 |
| 2.LF. Pelaksanaan Tes Awal | 107 |
| 3.LF. Sampel Penelitian | 108 |
| 4.LF. Proses Belajar Grab Start | 108 |
| 5.LF. Pelaksanaan Tes Akhir | 109 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Rangkuman Hasil Penelitian | 45 |
| 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Pada Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Samping Kaki | 46 |
| 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Pada Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Antara Kaki | 47 |
| 4. Distribusi Frekuensi Hasil belajar Start Pada Kelompok Kemampuan Power Tungkai Tinggi | 48 |
| 5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Pada Kelompok Kemampuan Power Tungkai Rendah | 49 |
| 6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Samping Kaki Pada Kemampuan Power Tungkai Tinggi | 50 |
| 7. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi lengan Di Antara Kaki Pada Kemampuan Power Tungkai Tinggi | 51 |
| 8. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Samping Kaki Pada Kemampuan Power Tungkai Rendah | 52 |
| 9. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Start Kelompok Yang Melakukan Grab Start Dengan Posisi Lengan Di Antara Kaki Pada Kemampuan Power Tungkai Rendah | 53 |
| 10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Populasi | 54 |
| 11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Variansi Populasi | 55 |
| 12. Rangkuman Uji Homogenitas | 81 |
| 13. Rangkuman Hasil Perhitungan ANAVA | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

| | |
|--|-----|
| 1. Daftar Peringkat Skor Hasil Tes Vertical Jump Untuk Penentuan Kelompok Sampel | 64 |
| 2. Daftar Sampel Dalam Empat Kelompok Sejedoh Berdasarkan Hasil Tes Vertical Jump | 65 |
| 3. Daftar Hasil Belajar Grab Start Dan Hasil Peningkatannya | 66 |
| 4. Urutan Waktu Terbesar Hingga Terkecil Dari Setiap Kelompok Besar ... | 68 |
| 5. Urutan Waktu Terbesar Hingga Terkecil Dari Setiap Kelompok Kecil | 70 |
| 6. Uji Normalitas Populasi | 72 |
| 7. Uji Homogenitas Variansi Populasi | 80 |
| 8. Pengujian Hipotesis | 83 |
| 9. Pengujian Interaksi | 87 |
| 10. Program Latihan | 90 |
| 11. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Lillifors | 94 |
| 12. Daftar F | 95 |
| 13. Daftar G | 96 |
| 14. Daftar I | 97 |
| 15. S.K Pembimbing Skripsi | 99 |
| 16. Surat Permohonan Untuk Mengadakan Riset / Penelitian | 100 |
| 17. Surat Keterangan Telah Mengadakan Riset / Penelitian | 101 |
| 18. Surat Keterangan Penggunaan Sarana | 102 |
| 19. Surat Izin Mengutif | 103 |
| 20. Gambar-gambar Selama Eksperimen | 106 |
| 21. Daftar Riwayat Hidup | 110 |