

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Batasan Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Analisis Meluncur Dasar.....	7
B. Stuktur Anatomis Otot Yang Di Perlukan Dalam Meluncur.....	8
C. Kekuatan.....	12
D. Latihan Squat Internal Resistance.....	13
E. Prinsip dan Norma-Norma Latihan.....	15
1. Prinsip-Prinsip Latihan.....	15

2. Norma-Norma Latihan.....	20
F. Sasaran Latihan Pada Anak Usia Sekolah Dasar.....	22
1. Dasar Pertimbangan.....	22
2. Dasar Fisiologis.....	24
G. Anggapan Dasar.....	26
Pengaruh latihan squat internal resistance terhadap hasil jarak luncuran perenang dasar.....	28
H. Hipotesis.....	29
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
A. Desain Penelitian.....	33
B. Instrumen Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
E. Prosedur Pengolahan Data.....	48
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	50
B. Pengujian Hipotesis.....	55

C. Diskusi Penemuan..... 57

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 59

B. Saran..... 60

