

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Efektifitas Pembelajaran .....	7
2. Hakikat Media .....	8
a. Hakikat Media <i>Pull Buoy</i> .....	11
b. Hakikat Media Karet Ban.....	14
3. Hakikat Hasil Belajar Renang Kaki Gaya Kupu - Kupu .....	22
a. Hasil Belajar .....	22
b. Hakikat Renang Kaki Gaya Kupu - Kupu .....	25
4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	35
5. Karakteristik Perkembangan Siswa SMK.....	37
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Hipotesis Penelitian .....	46

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Penelitian .....	48
D. Desain Penelitian .....	48
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	49
1. Populasi .....	49
2. Sampel .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	50
G. Definisi Konseptual .....	51
H. Definisi Operasional .....	52
I. Teknik Analisis Data .....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	58
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Media <i>Pull Buoy</i> .....	58
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Media Karet Ban.....	61
B. Pengujian Hipotesis .....	64
C. Keterbatasan Peneliti .....	65

### **BAB V KESIMPULAN**

A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN - LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Media <i>Pull Buoy</i> .....	13
Gambar 2.2 Cara Pemakaian Media <i>Pull Buoy</i> .....	13
Gambar 2.3 Bahan Mentah Media Karet Ban .....	15
Gambar 2.4 – 2.10 Proses Pembuatan Media Karet Ban .....	17
Gambar 2.11 Cara Pemakaian Media Karet Ban .....	22
Gambar 2.12 – 2.17 Kisi – kisi Penilaian Gerakan Kaki Gaya Kupu – kupu .....	32
Gambar 2.18 -2.19 Tahanan dan Dorongan Pada Saat Berenang.....	34
Gambar 4.1 Grafik Histrogram Tes Awal Media <i>Pull Buoy</i> .....	59
Gambar 4.2 Grafik Histrogram Tes Akhir Media <i>Pull Buoy</i> .....	60
Gambar 4.3 Grafik Histrogram Tes Awal Media Karet Ban.....	62
Gambar 4.4 Grafik Histrogram Tes Akhir Media Karet Ban.....	63

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Spesifikasi Bahan Karet Ban yang di gunakan .....	16
Tabel 2.2 Kelebihan dan Kekurangan Media Pull Buoy dan Karet Ban.....	45
Tabel 3.1 Kisi – kisi Penilaian Gerakan kaki Gaya Kupu - kupu .....	52
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi hasil tes awal menggunakan media <i>Pull Buoy</i> ....	58
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi hasil tes akhir menggunakan media <i>Pull Buoy</i> ...	60
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi hasil tes awal media Karet Ban .....	61
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi hasil tes akhir media Karet Ban .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Seluruh Sampel Tes Awal .....	71
Lampiran 2. Data Tes Awal Pengelompokkan Sampel Media <i>pull buoy</i> Dan Media karet ban .....	72
Lampiran 3. Data Tes Akhir Media Pull Buoy dan Media Karet Ban.....	75
Lampiran 4. Data Tes Awal Pembagian Kelompok Media <i>pull buoy</i> Dan Media Karet Ban.....	77
Lampiran 5 Data Tes Akhir Pembagian Kelompok Media <i>pull buoy</i> Dan Media Karet Ban.....	78
Lampiran 6. Penghitungan data untuk membandingkan tes akhir Kelompok Media <i>pull buoy</i> Dan Media Karet Ban.....	78
Lampiran 7. Tabel Nilai “t” Untuk Berbagai df .....	81
Lampiran 8. Program Latihan.....	83
Lampiran 9. Foto Penelitian.....	88