

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teori... ..	8
1. Hakikat <i>Start</i> Renang	8
2. Biomekanika Teknik <i>Start</i> Renang	18
3. Hakikat Klub Olahraga Renang UNJ.....	23
B. Kerangka Berpikir	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Instrumen Penelitian.....	30

F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Pengolahan Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1. Kecepatan Awal.....	33
2. Sudut Elevasi.....	36
3. Jarak Horizontal Maksimal.....	38
B. Hasil Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : <i>Grab Start</i>	11
Gambar 2 : Posisi Persiapan.....	12
Gambar 3 : Tarik.....	12
Gambar 4 : Ketika Jatuh Ke Depan.....	13
Gambar 5 : Gerakan kaki.....	14
Gambar 6 : Posisi Melompat.....	14
Gambar 7 : Posisi Masuk.....	15
Gambar 8 : <i>Grab Start</i>	17
Gambar 9 : Lintasan Lompat Start.....	19
Gambar 10 : Kecepatan Awal.....	20
Gambar 11 : Sudut Elevasi.....	21
Gambar 12 : Jarak Horizontal Maksimal.....	22
Gambar 13 : Logo Klub Renang UNJ.....	25
Gambar 14 : Software Kinovea.....	31
Gambar 15 : Histogram batang rata-rata kecepatan awal lompat <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta....	35
Gambar 16 : Histogram batang rata-rata sudut elevasi lompat <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	38
Gambar 17 : Histogram batang rata-rata jarak horizontal maksimal lompat <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Distribusi kecepatan awal lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	34
Tabel 2 : Distribusi frekuensi kecepatan awal lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	35
Tabel 3 : Distribusi sudut elevasi lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	37
Tabel 4 : Distribusi frekuensi sudut elevasi lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	38
Tabel 5 : Distribusi jarak horizontal maksimal lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	39
Tabel 6 : Distribusi frekuensi jarak horizontal maksimal lompat start teknik <i>grab start</i> pada atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Tabel Form Tes <i>Grab Start</i>	47
Lampiran 2 : Tabel Distribusi <i>Grab Start</i>	48
Lampiran 3 : Perhitungan Instrumen <i>Grab Start</i>	49
Lampiran 4 : Tabel Persentase dari masing-masing instrumen.....	55
Lampiran 5 : Tabel Nilai Rata-rata dari masing-masing komponen <i>Grab Start</i>	56
Lampiran 6 : Tabel Nilai ideal dari masing-masing komponen <i>Grab Start</i>	57
Lampiran 7 : Histogram Rata-rata Lompat <i>Grab Start</i> Atlet KOP Renang Universitas Negeri Jakarta.....	58
Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian.....	60
Lampiran 9 : Gambar Hasil Pengolahan Kinovea.....	61