

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8

BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis9
1. Hakikat Latihan9
2. Hakikat Latihan Karet Sintetis (<i>Tube Kick</i>)	17
3. Hakikat Latihan Parasut Renang (<i>Bucket Kick</i>)	20
4. Hakikat Renang Gaya Bebas	24
B. Kerangka Berpikir	46
1. Efektifitas latihan <i>tube kick</i> terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 25 meter	47
2. Efektifitas latihan <i>buket kick</i> terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas 25 meter	48
3. Pengaruhnya latihan <i>tube kick</i> dengan latihan <i>bucket kick</i> terhadap peningkatan hasil renang gaya bebas	49

C. Pengajuan Hipotesis	51
------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Metode Penelitian	53
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	54
E. Instrumen Penelitian	57
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Teknik Pengolahan Data	59

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	62
B. Pengujian Hipotesis	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	75
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA	80
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	82
--------------------------------	-----------