

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakekat Kekuatan Otot Lengan	7
2. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	17
3. Hakekat Kemampuan.....	23
4. Hakekat Renang Gaya Dada	25
5. Hakekat Karakteristik Siswa	40
B. Kerangka Berpikir	42
C. Pengajuan Hipotesis	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45

A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Metode Penelitian	46
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Instrumen Penilaian	47
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Deskripsi Data	64
B. Pengajuan Hipotesis	71
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN – LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Kriteria Penilaian Teknik Renang Gaya Dada	56
Tabel 3.2	: Format Penilaian Teknik Renang Gaya Dada	58
Tabel 4.3	: Deskripsi Data Penelitian	64
Tabel 4.4	: Distribusi Frekuensi Hasil Kekuatan Otot Lengan	65
Tabel 4.5	: Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai	67
Tabel 4.6	: Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Renang Gaya Dada	69
Tabel 4.7	: Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi X1 dengan Y	71
Tabel 4.8	: Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi X2 dengan Y	73
Tabel 4.9	: Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Bentuk Latihan Kontraksi Isometris	12
Gambar 2.2 : Contoh Bentuk Latihan Kontraksi Isotonik	14
Gambar 2.3 : Otot Lengan Atas	15
Gambar 2.4 : Otot Lengan Bawah	16
Gambar 2.5 : Otot Pangkal Paha	20
Gambar 2.6 : Otot Tungkai Bagian Atas	21
Gambar 2.7 : Otot – Otot Tungkai Bagian Belakang	22
Gambar 2.8 : Kaki Gaya Dada Saat Meluncur	28
Gambar 2.9 : Kaki Mulai Ditekuk Pada Lutut	28
Gambar 2.10 : Rekaveri Kaki Maksimal	28
Gambar 2.11 : Akhir Dari Rekaveri	29
Gambar 2.12 : Permulaan Tutupan Kaki	29
Gambar 2.13: Gerakan Tutupan Kaki dengan Melecut	29
Gambar 2.14: Bentuk Whip-Kick	30
Gambar 2.15: Akhir Dari Gerakan Kaki Gaya Dada	30
Gambar 2.16: Lengan Dalam Keadaan Lurus	32
Gambar 2.17: Ayunan Lengan Kearah Samping	32
Gambar 2.18: Ayunan Lengan dengan Kecepatan	32
Gambar 2.19: Ayunan Lengan dengan Siku Membengkok	33
Gambar 2.20: Tekukan Lengan Mencapai Maksimal	33
Gambar 2.21: Lengan Pada Akhir Ayunan	33

Gambar 2.22: Lengan Pada Permukaan Gerakan Rekaveri	34
Gambar 2.23: Gerakan Pada Saat Bernafas	34
Gambar 2.24: Gerakan Koordinasi Badan Pada Saat Meluncur	36
Gambar 2.25: Gerakan Koordinasi Lengan Melakukan Ayunan	36
Gambar 2.26: Gerakan Lengan Mengayun ke Samping	36
Gambar 2.27: Kaki Lurus dan Tangan Mengayun	37
Gambar 2.28: Koordinasi Tangan, Kepala dan Kaki	37
Gambar 2.29: Koordinasi Pada Saat Bernafas	37
Gambar 2.30: Ayunan Tangan dan Kaki Mulai Rekaveri	38
Gambar 2.31: Ayunan Tangan, Kepala, dan Kaki Rekaveri.....	38
Gambar 2.32: Lengan Rekaveri, Kaki Akhir Rekaver	38
Gambar 2.33: Koordinasi Hampir Mencapai Akhir	39
Gambar 2.34: Akhir Koordinasi atau Satu Periode Stroke	39
Gambar 3.35: Pull and Push Dynamometer	48
Gambar 3.36: Test Vertical Jump	49
Gambar 4.37: Histogram Data Kekuatan Otot Lengan (X1)	66
Gambar 4.38: Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai (X2)	68
Gambar 4.39: Histogram Data Hasil Kemampuan Renang Gaya Dada (Y)	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Petunjuk Pelaksanaan Tes	80
Lampiran 2 : Langkah–Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	87
Lampiran 3 : Data Skor Kekuatan Otot Lengan (X1), Daya Ledak Otot Tungkai (X2) dan Kemampuan Renang Gaya Dada (Y)	89
Lampiran 4 : Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku	91
Lampiran 5 : Data Penelitian yang Telah dirubah dalam T Skor	97
Lampiran 6: Mencari Persamaan Regresi	98
Lampiran 7: Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Korelasi	106
Lampiran 8: Dokumentasi Foto Penelitian	111
Lampiran 9: Daftar F Tabel	116
Lampiran 10: Daftar F Tabel	117