

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN PENGAJUAAN

HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Latihan Renang Gaya Dada	9
a. Hakikat Latihan	9

b. Hakikat Renang Gaya Dada.....	13
2. Hakikat Denyut Nadi Istirahat	25
a. Hakikat Denyut Nadi Istirahat.....	25
3. Komunitas <i>Street Workout Velodrome</i>	32
a. Komunitas	32
b. <i>Street Workout</i>	33
c. <i>Street Workout Velodrome</i>	33
4. Hasil Penelitian yang Relavan.....	35
5. Kerangka Berfikir.....	36
6. Pengajuan Hipotesis	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Pengolahan Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	44
1. Data Hasil Tes Awal Denyut Nadi Istirahat.....	45
2. Data Hasil Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat	46

B. Pengujian Hipotesis.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA..... 49	
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Penelitian.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Denyut Nadi Istirahat	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi badan renang gaya dada	16
Gambar 2.2 Posisi kaki renang gaya dada fase kaki awal	16
Gambar 2.3 Gerakan kaki renang gaya dada fase menekuk	17
Gambar 2.4 Gerakan kaki gaya dada fase kaki membentuk huruf V ...	17
Gambar 2.5 Gerakan kaki renang gaya dada fase akhir rekaveri	17
Gambar 2.6 Gerakan kaki renang gaya dada fase tendangan pemula ..	18
Gambar 2.7 Gerakan tendangan renang gaya dada	18
Gambar 2.8 Gerakan kaki gaya dada fase membentuk (whip-kick) ..	19
Gambar 2.9 Gerakan kaki renang gaya dada fase akhir	19
Gambar 2.10 Posisi badan renang gaya dada	20
Gambar 2.11 Gerakan lengan renang gaya dada fase tarikan.....	20
Gambar 2.12 Gerakan lengan renang gaya dada fase ayunan.....	21
Gambar 2.13 Gerakan lengan renang gaya dada fase membengkok....	21
Gambar 2.14 Gerakan lengan renang gaya dada fase tarikan.....	22
Gambar 2.15 Gerakan lengan renang gaya dada fase mendorong	22
Gambar 2.16 Gerakan lengan gaya dada fase rekaveri.....	22
Gambar 2.17 Gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada.....	23
Gambar 2.18 Gerakan kordinasi lengan dan kaki	24
Gambar 2.19 Gerakan kordinasi lengan dan kaki fase tendangan.....	24
Gambar 2.20 Gerakan kordinasi lengan dan kaki posisi semula.....	25

Gambar 2.20	Diagram sirkulasi	27
Gambar 2.21	Penurunan denyut nadi setelah periode latihan	31
Gambar 2.22	Pengukuran denyut nadi pada arteri radialis	32
Gambar 4.1	Grafik Histogram Tes Awal Denyut Nadi Istirahat.....	45
Gambar 4.2	Grafik Histogram Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data awal sampel dan hasil Tes awal denyut nadi istirahat	50
Lampiran 2	Data awal sampel dan hasil Tes akhir denyut nadi istirahat	51
Lampiran 3	Data tes awal dan tes akhir denyut nadi istirahat	52
Lampiran 4	Langka-langka perhitungan distribusi frekuensi	53
Lampiran 5	Hasil denyut nadi istirahat sebelum dan sesudah latihan ...	55
Lampiran 6	Perhitungan data awal dan akhir	56
Lampiran 7	Data tes denyut nadi istirahat untuk perhitungan uji-t.....	57
Lampiran 8	Teknik perhitungan Uji-t pada tes denyut nadi istirahat	58
Lampiran 9	Dokumentasi	61
Lampiran 10	Program latihan renang gaya dada	63
Lampiran 11	Jarak tempuh program latihan renang gaya dada	64
Lampiran 12	Surat Peryataan bersedian mengikuti penelitian	65
Lampiran 13	Keterangan Sehat.....	82
Lampiran 14	Absensi	97
Lampiran 15	Surat izin Penelitian	98
Lampiran 16	Surat Keterangan Penelitian.....	99
Lampiran 17	Daftar Riwayat Hidup	100