

DAFTAR ISI

RINGASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. KerangkaTeori	7
1. HakikatLatihan.....	7
2. Hakikat Latihan Teknik	11
3. Hakikat Biomekanika Olahraga	15
4. Hakikat Tahapan Belajar Gerak.....	17
5. Hakikat Metode Latihan Drill	22
6. Hakikat Renang Gaya Bebas.....	24
7. Hakikat Catch Up Drill	30
8. Hakikat Fist Freestyle Drill.....	29
B. Kerangka Berfikir	33
Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	37
1. Desain Penelitian	37
2. Variabel.....	38
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	38
1. Populasi.....	38
2. Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
1. Definisi Konseptual	40
2. Definisi Operasional	41
3. Alat Dan Sarana	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Teknik Pengolahan Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	54
B. Pengujian Hipotesis	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
----------------------	----

LAMPIRAN.....	65
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>System</i> Tangga.....	10
Gambar 2.2 Ilmu Pendukung Melatih Teknik Olahraga.....	16
Gambar 2.3 Lompatan Awal Renang.....	26
Gambar 2.4 Gerakan Tangan Renang Gaya Bebas.....	29
Gambar 2.5 Gerakan Kaki Renang Gaya bebas.....	30
Gambar 2.6 <i>Catch Up Drill</i>	31
Gambar 2.7 <i>Fist Freestyle Drill</i>	33
Gambar 3.1 Melempar Koin	40
Gambar 4.1 Grafik Histogram Hasil Tes Awal <i>Catch Up Drill</i>	55
Gambar 4.2 Grafik Histogram Hasil Tes Akhir <i>Catch Up Drill</i>	56
Gambar 4.3 Grafik Histogram Hasil Tes Awal <i>Fist Freestyle Drill</i>	58
Gambar 4.4 Grafik Histogram Hasil Tes Akhir <i>Fist Freestyle Drill</i>	59
Gambar 6.1 Tabel T	84
Gambar 6.2 Memaparkan Video Gerakan Renang Gaya Bebas.....	103
Gambar 6.3 Memaparkan Video Gerakan Renang Gaya Bebas.....	103
Gambar 6.4 Melakukan Warming Up.....	104
Gambar 6.5 Melakukan Tes Awal	104
Gambar 6.6 Melakukann Latihan	105
Gambar 6.7 Melakukan Evaluasi	105
Gambar 6.8 Melakukan Tes Akhir.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kelebihan Dan Kekurangan Antara <i>Catch Up Drill</i> Dan <i>Fist Freestyle Drill</i>	35
Tabel 3.1. Pola Design Penelitian Pre-Test - Post-Test Design	38
Tabel 3.2. Instrumen Tes Keterampilan Gerakan Lengan	43
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Catch Up Drill</i>	55
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Catch Up Drill</i>	56
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Fist Freestyle Drill</i>	57
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Fist Freestyle Drill</i>	59
Tabel 8. Data Seluruh Sampel Tes Awal Keterampilan Gerakan Lengan.....	65
Tabel 9. Data Seluruh Sampel Tes Akhir Keterampilan Gerakan Lengan	66
Tabel 10. Data Hasil Tes Awal <i>Catch Up Drill</i> dan <i>Fist Freestyle Drill</i>	67
Tabel 11. Perhitungan Uji T Independen Tes Awal dan Akhir <i>Catch Up Drill</i>	70
Tabel 12. Perhitungan Uji T Independen Tes Awal dan Akhir <i>Fist Freestyle Drill</i>	73
Tabel 13. Data Hasil Tes Akhir <i>Catch Up Drill</i> dan <i>Fist Freestyle Drill</i>	76
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Catch Up Drill</i>	80
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Catch Up Drill</i>	81
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Fist Freestyle Drill</i>	82
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Fist Freestyle Drill</i>	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Seluruh Sampel Tes Awal Keterampilan Gerakan Lengan.....	65
Lampiran 2. Data Seluruh Sampel Tes Akhir Keterampilan Gerakan Lengan.....	66
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal <i>Catch Up Drill</i> Dan <i>Fist Freestyle Drill</i>	67
Lampiran 4. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok <i>Catch Up Drill</i>	70
Lampiran 5. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok <i>Fist Freestyle Drill</i>	73
Lampiran 6. Data Hasil Tes Akhir <i>Catch Up Drill</i> Dan <i>Fist Freestyle Drill</i>	76
Lampiran 7. Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal <i>Catch UP Drill</i>	80
Lampiran 8. Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir <i>Catch Up Drill</i>	81
Lampiran 9. Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal <i>Fist Freestyle Drill</i>	82
Lampiran 10. Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir <i>Fist Freestyle Drill</i>	83
Lampiran 11. Tabel T	84
Lampiran 12. Program Latihan.....	85
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	103