

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR SKEMA .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teoritis .....	7
1. Renang .....	7
a. Definisi .....	7
b. Teknik Dasar Renang .....	7
c. Gaya Bebas .....	9
d. Dosis Renang .....	11
e. Anatomi dan Biomekanik Renang Gaya Bebas .....	12
2. Fleksibilitas Lumbal .....	14
a. Definisi .....	14
b. Anatomi Lumbal .....	15
c. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas .....	16
3. Fleksibilitas pada remaja usia 12-17 tahun .....	18
4. Hubungan latihan renang per minggu pada Fleksibilitas Lumbal .....	20

5. Alat Ukur .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Kerangka Konsep .....	26
D. Hipotesis .....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
1. Tempat penelitian .....	26
2. Waktu Penelitian .....	26
B. Metode Penelitian .....	26
C. Populasi dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Sampel .....	27
D. Prosedur Penelitian .....	28
1. Tahap Persiapan .....	28
2. Tahap Pelaksanaan .....	28
3. Alur Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian .....	29
1. Variabel Penelitian .....	29
2. Definisi Konseptual .....	30
3. Definisi Operasional .....	30
F. Teknik Analisa Data .....	30
1. Uji Univariat .....	30
2. Uji Bivariat .....	31
a. Uji Normalitas .....	31
b. Uji Homogenitas .....	31
c. Uji Hipotesis .....	31

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Karakteristik Sampel Penelitian .....	32
B. Data Uji Prasyarat .....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Homogenitas .....	38
3. Uji Hipotesa .....	39

**BAB V PEMBAHASAN**

A. Gambaran umum hasil sampel penelitian .....	41
B. Gambaran data uji hipotesa .....	44
C. Keterbatasan .....	47

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan .....	48
2. Saran .....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN