

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR ISTILAH	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	9
1. Frekuensi Latihan	9
2. Renang	11
a. Definisi	11
b. Teknik Dasar Renang	12
3. Renang Gaya Bebas	13
4. Manfaat Berenang	15
5. Biomekanika Renang	16
6. Kebugaran Jasmani	23
a. Definisi	23
b. Komponen Kebugaran Jasmani	24
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	28
d. Latihan Kebugaran Jasmani	28
7. Volume Oksigen Maksimal	32

8. Hubungan Frekuensi Berenang dengan Tingkat Kebugaran	35
9. Masa Remaja	36
B. Kerangka Berfikir	37
C. Hipotesis	41
D. Alur Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	45
E. Teknik Analisa Data.....	48
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Homogenitas.....	48
3. Uji Hipotesis.....	49
DAFTAR PUSTAKA	
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	53
BAB V PEMBAHASAN.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Cooper Test Chart	32
Tabel 2.2	Skema Kerangka Berfikir.....	40
Tabel 2.3	Alur Penelitian.....	41
Tabel 3.1	Desain Penelitian.....	42
Tabel 3.2	Cooper Test Chart.....	47
Tabel 4.1	Karakteristik Sampel Penelitian.....	53
Tabel 4.2	Data Hasil Penelitian.....	55
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.4	Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 4.5	Hasil Uji Statistik Separman.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Biomekanik Pada Gerakan Tangan	22
Gambar 2.2	Biomekanik Pengambilan Napas.....	23
Gambar 2.3	Biomekanik Gerakan Kaki.....	23

DAFTAR ISTILAH

<i>VO₂ max</i>	= Volume Oksigen Maximal
<i>PARQ</i>	= Physical Activity Readiness Questionnaire
<i>FFA</i>	= Free fatty acid
<i>Axl</i>	= Sumbu putaran
<i>Flotation</i>	= Mengapung
<i>Buoyant force</i>	= Daya apung
<i>Surface drag</i>	= Tahanan permukaan
<i>Wave drag</i>	= Tahanan gelombang
<i>Turbulence</i>	= Putaran air
<i>Propulsive drag</i>	= Daya dorong