

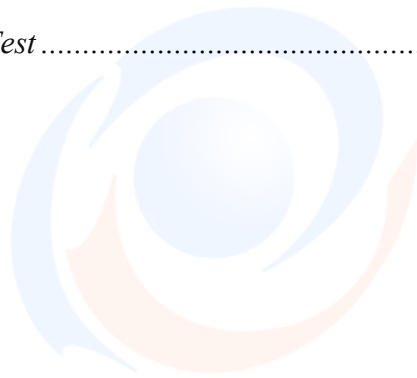
DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR SKEMA | xiii |
| DAFTAR GRAFIK | xiv |
| DAFTAR SINGKATAN | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 6 |
| D. Tujuan Penelitian | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Kerangka Teori | 8 |
| 1. Olahraga Renang | 8 |
| a. Pengertian Olahraga | 8 |
| b. Definisi Renang | 9 |
| c. Renang sebagai Olahraga | 10 |
| d. Teknik Dasar Renang | 10 |
| e. Renang Gaya Dada | 15 |
| f. Biomekanika Renang Gaya Dada | 16 |
| 2. Kecepatan | 18 |
| a. Kecepatan Renang Gaya Dada | 19 |
| b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Renang Gaya Dada | 20 |
| 3. Daya Ledak | 20 |
| a. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot | 20 |
| b. Tungkai | 21 |
| 1) Sistem Muskuloskeletal Tungkai | 21 |
| 2) Biomekanik Tungkai | 23 |
| c. Daya Ledak Otot Tungkai | 26 |
| d. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai | 26 |
| 4. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang | 28 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| B. Kerangka Berpikir | 29 |
| C. Kerangka Konsep | 30 |
| D. Hipotesis | 30 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 31 |
| 1. Tempat Penelitian | 31 |
| 2. Waktu Penelitian | 31 |
| B. Metode Penelitian | 31 |
| 1. Pendekatan Penelitian | 31 |
| 2. Jenis Penelitian | 31 |
| 3. Desain Penelitian | 31 |
| C. Populasi dan Sampel | 32 |
| 1. Populasi Penelitian | 32 |
| 2. Sampel Penelitian | 32 |
| 3. Kriteria Sampel | 32 |
| a. Kriteria Inklusi | 32 |
| b. Kriteria Eksklusi | 33 |
| c. Kriteria Pengguguran | 33 |
| D. Instrumen Penelitian | 33 |
| 1. Variabel Penelitian | 33 |
| a. Variabel Bebas | 33 |
| b. Variabel Terikat | 33 |
| 2. Definisi Konseptual | 33 |
| 3. Definisi Operasional | 34 |
| a. Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dengan <i>Vertical Jump</i> | 34 |
| b. Pengukuran Kecepatan Renang | 35 |
| E. Teknik Analisis Data | 36 |
| 1. Uji Normalitas | 36 |
| 2. Uji Hipotesis | 36 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data | 37 |
| 1. Karakteristik Sampel Penelitian | 37 |
| 2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian | 41 |
| B. Uji Prasyarat (Normalitas) | 42 |
| C. Pengujian hipotesis | 43 |
| BAB V. PEMBAHASAN | |
| A. Pembahasan Hasil Penelitian | 44 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 46 |
| BAB IV. PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN | 51 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. *Vertical Jump Test*..... 27



DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1. Data Normatif <i>Vertical Jump Test</i> | 27 |
| Tabel 4.1. Hasil Interpretasi Karakteristik Sampel (n=23) | 38 |
| Tabel 4.2. Hasil Interpretasi Pengukuran Variabel Penelitian (n=23) | 41 |
| Tabel 4.3. Hasil Interpretasi Uji Normalitas dengan <i>Saphiro-Wilk Test</i> | 42 |
| Tabel 4.4. Hasil Interpretasi Uji Hipotesis dengan <i>Spearman Rank Correlation Coefficient Test</i> | 43 |

DAFTAR SKEMA

| | |
|-----------------------------------|----|
| Skema 2.1. Kerangka Berpikir..... | 29 |
| Skema 2.2. Kerangka Konsep..... | 30 |
| Skema 3.1. Desain Penelitian..... | 31 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafik 4.1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia..... | 38 |
| Grafik 4.2. Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan..... | 39 |
| Grafik 4.3. Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan..... | 40 |
| Grafik 4.4. Distribusi Sampel Berdasarkan IMT..... | 40 |
| Grafik 4.5. Distribusi Sampel Berdasarkan Nilai Daya Ledak Otot Tungkai yang Diukur dengan <i>Vertical Jump Test</i> | 41 |
| Grafik 4.6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kecepatan Renang Atlet <i>Sprint</i> Gaya Dada 50m | 42 |

DAFTAR SINGKATAN

- SSI : Skala Survei Indonesia
FINA : *Fédération Internationale de Nation*
IMT : Indeks Massa Tubuh
KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
GOR : Gelanggang Olahraga