

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
Perihal Permohonan menempuh Ujian Sidang Skripsi	iii
HALAMAN PERNYATAAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIS	6
A. Kajian Teori Olahraga Renang	6
B. Peranan Kondisi Fisik Dalam Olahraga	8
C. Prinsip-Prinsip Latihan	9
D. Norma-Norma Latihan	11
E. Metode latihan <i>Drill</i>	13
F. Metode Latihan Shorts Interval Training	15
G. Pengaruh Metode Latihan Drill dan Short Interval terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas	16
H. Penelitian Yang Relevan	18
I. Anggapan Dasar	18
J. Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Desain Penelitian	20
C. Pembatasan Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Batasan Istilah	22
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengolahan Data	25
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	28
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34