

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERMOHONAN MENEMPUH UJIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Hakikat Latihan	6
1. Pengertian Latihan.....	6
2. Prinsip Latihan	7
3. Tujuan dan Fungsi Latihan dalam Olahraga Prestasi	8
B. <i>Resistance Band</i>	9
C. Renang	12
1. Pengertian Renang.....	12
2. Renang Gaya Bebas.....	13
D. Kecepatan	16
1. Pengertian Kecepatan	16
2. Kecepatan dalam Renang	17
E. Hubungan Latihan <i>Resistance Band</i> dengan Kecepatan Renang 50 meter .	19
F. Penelitian Terdahulu.....	22
G. Anggapaan Dasasss	23
H. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Desain Penelitian	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
1. Definisi Variabel	26
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	27
E. Program Latihan	27
F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Deskripsi Data	37
1. Uji Prasyarat	39
2. Uji Hipotesis	41
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51