

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Persetujuan	iv
Halaman Panitia Penguji	v
Halaman Pernyataan Orisinalitas	vi
Halaman Pengesahan	vii
Halaman Ucapan Terima Kasih	viii
Ringkasan	xi
Summary	xiii
Abstrak	xv
Abstract	xvi
Daftar Isi	xvii
Daftar Tabel	xix
Daftar Gambar	xx
Daftar Lampiran	xxi
Daftar Singkatan	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pemanasan	6
2.2 Renang	9
2.3 Pemanasan Dalam Renang	14
2.4 <i>Race Pace</i>	15
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konseptual	16
3.2 Hipotesis Penelitian	18

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	
4.1.1	Jenis penelitian	19
4.1.2	Rancangan penelitian	19
4.2	Populasi, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	
4.2.1	Populasi	20
4.2.2	Sampel penelitian	20
4.2.3	Teknik pengambilan sampel	23
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	23
4.3.1	Variabel penelitian	23
4.3.2	Definisi Operasional	23
4.4	Alat dan Bahan Penelitian	26
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
4.6	Prosedur Pengambilan Data	26
4.7	Kerangka Operasional Penelitian	28
4.8	Analisis Data	29

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1	Karakteristik Subjek Penelitian	30
5.2	Uji Normalitas	31
5.3	Uji Beda Metode Pemanasan Standar (<i>Swim Kick Drill Swim</i>)	32
5.4	Uji Beda Metode Pemanasan Modifikasi (<i>Swim Drill Kick Swim</i>)	33
5.5	Hasil Uji Beda Metode Pemanasan Standar (<i>Swim Kick Drill Swim</i>) dan Metode Pemanasan Modifikasi (<i>Swim Drill Kick Swim</i>)	34

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1	Metode Penelitian	35
6.2	Pemanasan / <i>Warming Up</i>	38
6.3	Pengaruh Metode Pemanasan Standar (<i>Swim Kick Drill Swim</i>) Terhadap Performa Renang Gaya Bebas 50 Meter	40
6.4	Pengaruh Metode Pemanasan Modifikasi (<i>Swim Drill Kick Swim</i>) Terhadap Performa Renang Gaya Bebas 50 Meter	42
6.5	Waktu Tempuh Renang Gaya Bebas 50 Meter	47
6.6	Keterbatasan Penelitian	48

BAB 7 PENUTUP

7.1	Kesimpulan	49
7.2	Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------	----