

| | |
|--|----|
| II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS | |
| A. Proses Pembelajaran | 5 |
| B. Pengertian Belajar Gerak dan Keterampilan Gerak | 6 |
| C. Prinsip-Prinsip Latihan | 8 |
| D. Metode dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani | 19 |
| E. Sejarah Renang Gaya Dada | 25 |
| F. Gaya Datar dan Gaya Dada Bergelombang | 27 |
| G. Gaya dan Pola Kecepatan | 31 |
| H. Grafik Kecepatan Maju | 41 |
| I. Tangan dan Grafik Kecepatan Kaki | 47 |
| J. Gerakan Lengan | 50 |
| K. Gerakan Kaki | 56 |
| L. Meluncur dan Gerakan Kaki Kiri | 59 |
| M. Pernafasan | 60 |
| N. Kerangka Pikir | 63 |
| O. Hipotesis | 64 |
| | |
| III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian | 66 |
| B. Variabel Penelitian | 67 |
| C. Definisi Operasional Variabel | 67 |
| D. Rancangan Penelitian | 67 |
| E. Objek Penelitian | 69 |
| F. Tempat Penelitian | 70 |
| G. Pelaksanaan Penelitian | 70 |
| H. Teknik Pengambilan Data | 70 |
| I. Instrumen Penelitian | 71 |
| J. Teknik Analisis Data | 76 |
| | |
| IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 79 |
| B. Pengujian Hipotesis | 84 |
| | |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 86 |
| B. Saran | 86 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 88 |
| LAMPIRAN | 90 |