

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Papan Luncur dalam Latihan Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*) Teknik Pemula” tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, baik kekurangan cara penuangan pokok-pokok pikiran, tehnik penulisan dan sebagainya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kebaikan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini, penulis dengan tulus hati mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. rer. Nat. Asrial, MSi selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan fasilitas sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd selaku ketua prodi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam belajar dan menuntut ilmu di Jurusan Kepeatihan Olahraga.
3. Bapak Dr. Drs. Ilham, M. Kes selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Bapak Dr. Drs. Ilham, M. Kes selaku pembimbing I dan Bapak Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd selaku pembimbing II yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, mendidik dan mengoreksi skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Seluruh dosen dan staff kepegawaian di Fakultas Ilmu Olahraga atas segala bantuan yang telah diberikan.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah ikhlas dan sabar memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
7. Saudara dan seluruh teman-teman yang telah turut membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan atas perhatianya peneliti mengucapkan terima kasih.

Jambi, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Definisi Operasional.....	5
1.5. Rumusan Masalah	5
1.6. Tujuan Penelitian.....	6
1.7. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Definisi Renang.....	7
2.2. Dasar-Dasar Belajar Renang	10
2.3. Gaya Berenang	17
2.4. Renang Gaya Bebas	20
2.5. Alat Bantu Papan Luncur	31
2.6. Penelitian Relevan.....	34
2.7. Kerangka Pemikiran	37
2.8. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	39
3.2. Metode Penelitian.....	39

3.3. Jenis dan Sumber Data	41
3.4. Teknik Pengumpulan Data	42
3.5. Analisis Data	42

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Latihan Renang Gaya Bebas	44
4.2. Peran Papan Luncur Terhadap Latihan Renang Gaya Bebas Teknik Pemula.....	47

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh.....	27
2. Gerakan Kaki.....	28
3. Gerakan Lengan	29
4. Papan Luncur (<i>Swimming Board</i>)	32
5. Peran Papan Luncur Terhadap Kaki.....	49
6. Peran Papan Luncur Terhadap Badan	49
7. Peran Papan Luncur Terhadap Tangan	50