

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1. Dorongan disamping paha.....	13
2. Gambar 2.2 Dorongan lebih dalam dibawah permukaan air	13
3. Gambar 2.3 Dorongan yang berakhir dibawah paha.....	14
4. Gambar 2.4. Tangan kanan berada dalam posisi disamping paha	14
5. Gambar 2.5. Tangan kanan mulai bergerak naik	15
6. Gambar 2.6. tangan kanan siap untuk melakukan dalam sikap rileks	15
7. Gambar 2.7. Tangan kiri mulai meraih air, tangan kanan siap keluar dari permukaan air.....	15
8. Gambar 2.8. tangan kiri keluar dari permukaan air	15
9. Gambar 2.9. Tangan kanan memutar telapak tangan ke arah keluar sehingga kelingking siap untuk melakukan <i>entry</i>	16
10. Gambar 2.10. Tangan kiri bergerak melakukan dorongan atau <i>push</i>	16
11. Gambar 2.11. Selisih jumlah hambatan dan dorongan dalam renang gaya <i>crawl</i>	18
12. Gambar 2.12 Jenis <i>swimming fins</i>	21
13. Gambar 2. 13 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	24
14. Gambar 3.1. Skema Kegiatan Inti Pembelajaran/ Latihan.....	36
15. Gambar 4.1 Diagram <i>post-test</i> Siklus I.....	50
16. Gambar 4.2 Peningkatan Hasil Latihan Atlet	52