

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Pelampung atau Kick Board.....	9
Gambar 2.2 Kaca Mata Renang	9
Gambar 2.3 Kaki Katak atau Fins	10
Gambar 2.4 Topi Renang atau Swim Cap.....	10
Gambar 2.5 Penutup Telinga atau Ear Clip	11
Gambar 2.6 Penjempit Hidung atau Nose Clip.....	11
Gambar 2.7 Pull Buoy.....	11
Gambar 2.8 Paddle	12
Gambar 2.9 Baju Renang atau Swim Suit.....	12
Gambar 2.10 Gerakan Badan	14
Gambar 2.11 Gerakan Kaki.....	15
Gambar 2.12 Gerakan Lengan	15
Gambar 2.13 Gerakan Pernafasan.....	16
Gambar 2.14 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	21
Gambar 4.1. Histogram Persentase Pre-Test Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I Kelompok A.....	49
Gambar 4.2. Histogram Persentase Post-Test Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I Kelompok A.....	51
Gambar 4.3. Histogram Persentase Pre-Test Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I Kelompok B	53
Gambar 4.4. Histogram Persentase Post-Test Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Putra Rajawali Aquatik Medan KU I Kelompok B	54