

## DAFTAR GAMBAR

|              |                                                                         |    |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1  | Gerakan Kaki.....                                                       | 12 |
| Gambar 2. 2  | Gerakan Lengan Renang .....                                             | 13 |
| Gambar 2. 3  | Gerakan Pernafasan .....                                                | 13 |
| Gambar 2. 4  | Gerakan Renang .....                                                    | 14 |
| Gambar 2. 5  | Gerakan Start Renang Gaya Dada .....                                    | 15 |
| Gambar 2. 6  | Gerakan Pembalikan.....                                                 | 16 |
| Gambar 2. 7  | Siklus Beban Latihan Penambahan Beban Latihan secara Bertahap.....      | 23 |
| Gambar 2. 8  | Bentuk Latihan Battle Rope .....                                        | 32 |
| Gambar 2. 9  | Bentuk Latihan Box Jump .....                                           | 33 |
| Gambar 2. 10 | Bentuk Latihan <i>Alternating Jump Wave</i> .....                       | 33 |
| Gambar 2. 11 | Bentuk Latihan <i>Alternating Wide Circles</i> .....                    | 34 |
| Gambar 2. 12 | Bentuk Latihan <i>Jumping Jacks</i> .....                               | 35 |
| Gambar 2. 13 | <i>Box Jump</i> .....                                                   | 36 |
| Gambar 3. 1  | Model Eksperimen Dengan <i>Desaign One Group Pretest-Posttest</i> ..... | 41 |
| Gambar 3. 2  | <i>Test Vertical Jump</i> .....                                         | 42 |
| Gambar 3. 3  | Expanding Dynamometer .....                                             | 43 |

