

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Hal |
|---|-----|
| 2.1. Gerakan Lengan Dalam Gaya Crawl .....  | 7   |
| 2.2. Gerakan Tangan Pola Gerak S .....  | 8   |
| 2.3. Pola gerak tanda tanya terbalik lengan pada renang gaya <i>crawl</i> .....             | 9   |
| 2.4. Urutan Gerak Tungkai Dalam Renang Gaya Crawl .....                                     | 10  |
| 2.5. Cara Pengambilan Nafas .....   | 11  |
| 2.6. Koordinasi Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....                                      | 12  |
| 2.7. Penambahan Beban Latihan .....   | 16  |
| 3.1. Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas .....                                     | 25  |
| 4.1. Diagram Ketercapaian Latihan Siklus I Renang gaya Bebas 50 M.....                      | 35  |
| 1. Kolam Renang Tirta Reim Binjai .....   | 57  |
| 2. Atlet Melakukan Pemanasan.....   | 57  |
| 3. Peneliti Memberikan Arahan Kepada Atlet .....  | 58  |
| 4. Atlet Melakukan Latihan <i>Interval</i> (cepat akan tetapi dengan jarak yang dekat)..... | 58  |
| 5. Photo Bersama Pak Benton Manik Pelatih Renang Binjai .....                               | 59  |