

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Posisi tubuh gaya dada	10
2. Gerakan kaki	11
3. Gerakan tangan	11
4. Pengambilan nafas	12
5. Kordinasi gerak	12
6. Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	16
7. Latihan <i>Drop Push-Up</i>	17
8. Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	23
9. Tes <i>Power Otot Lengan</i>	25
10. Foto Flag SMP Negeri 5 Binjai	55
11. Peneliti Memberi Arahan Kepada Sampel	56
12. Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	56
13. Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	57
14. Sampel Melakukan Tes Tolak <i>Medicine</i>	58
15. Sampel Sedang Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i>	59
16. Peneliti Berfoto Dengan Sampel Dan Pelatih Ekstrakurikuler Renang	59