

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap tidak horizontal .....	10
2. Sikap horizontal .....	10
3. Gerakan kaki gaya <i>crawl</i> .....	11
4. Gerakan naik turun.....	15
5. Penambahan beban secara bertahap .....	17
6. <i>Hand Paddle</i> .....	19
7. Alur Pelaksanaan kegiatan .....	26
8. Grafik ketuntasan <i>Post-Test</i> (Siklus I) Renang gaya bebas 50 meter ...	37
9. Grafik ketuntasan <i>Post-test</i> (Siklus II) Renang gaya bebas 50 meter...	41
10. Grafik nilai rata-rata tes awal, siklus I dan siklus II .....	42