

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan Renang(Peraturan dan Ketentuan Fasilitas Renang FINA 2009-2012:17	13
2. Gaya angkat (L), gaya hambat (D), Resultane (R) yang di Berikan oleh air kepada telapak tangan pada tiga bagian dari tarikan lengan renang gaya crawl (Soejoko H, 1992:6).....	17
3. Pola gerak S. Pattern (Dumadi dan Kasiyo D.W, 1992:42).....	19
4. Pola gerak tanda tanya terbalik lengan pada renang gaya crawl dilihatdari bawah (Dumadi dan Kasiyo D.W, 1992:41).	20
5. Urutan gerakan tungkai dalam renang gaya crawl Sumber : (Sukintaka, 1983:94). Renang dan Metodik.	21
6. Cara mengambil nafas (Dumadi dan Kasiyo D.W, 1992:45).	24
7. Koordinasi gerakan renang gaya crawl Sumber : (Dumadi dan Kasiyo D.W,1992:48).	25
8. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono 1988:105).	27
9. Cara penggunaan Gripper(gripper) pada telapak tangan Sumber: http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/15/2008	38
10. Macam-macam bentuk Gripper(gripper) Sumber: (http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/15/2008) Gripper (gripper) terbuat dari bahan plastik.....	38
11. Macam –macam bentuk pelampung. Sumber: http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/15/2008	39
12. Contoh penggunaan Pullboy pada paha. Sumber: http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/15/2008	40
13. Susunan Kolam Renang Tirta Raerim binjai	91
14. Peneliti Memberikan pemanasan kepada seluruh	92
15. Peneliti, Sampel dan Pelatih Klub Lumba-Lumba Binja	
16.	