

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Posisi Tubuh Streamline dalam Renang	12
Gambar 2. 2	Gerakan Tungkai (Flutter Kick) Renang	13
Gambar 2. 3	Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas	16
Gambar 2. 4	Teknik Pernapasan pada Renang Gaya Bebas	19
Gambar 2. 5	Koordinasi Gerakan Lengan, Tungkai, dan Pernapasan	20
Gambar 3. 1	Pembagian Dua Kelompok Dengan Ordinal Pairing	37
Gambar 4. 1	Distribusi Data Pre Tes dan Post Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan Interval Intensif	44
Gambar 4. 2	Distribusi Data Pre Tes dan Post Tes Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Kelompok Latihan Interval Ekstensif	46

