

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bentuk Gerakan Tangan Renang Gaya Dada	20
Gambar 2 Bentuk Gerakan Kaki Renang Gaya Dada.....	21
Gambar3 Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada	22
Gambar4 Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada	23
Gambar5 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	26
Gambar6 Tes Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter	42
Gambar 7 Peneliti Mendata Kehadiran Sampel	76
Gambar 8 Sampel Sedang Melakukan Pemanasan	76
Gambar 9 Kelompok Latihan Renang Jarak 25 Meter.....	77
Gambar 10 Kelompok Latihan RenangJarak 50 Meter.....	77
Gambar 11 Sampel Melakukan Start Renang Gaya Dada 50 Meter.....	78
Gambar 12 Sampel Melakukan Tes Renang Gaya Dada 50 Meter.....	78
Gambar 13 Peneliti, Pelatih dan Sampel.....	79
Gambar 14 Peneliti, Pelatihdan Atlet Renang Klub BinaTirta Medan Usia 10 – 12 Tahun	79