

## DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Selisih jumlah hambatan dan dorongan didalam air .....	13
2. Tahapan tarikan lengan dalam gaya <i>crawl</i> .....	17
3. Pola gerak S <i>pattern</i> .....	19
4. Pola gerak tanda Tanya (?) terbalik dilihat dari bawah air .....	20
5. Urutan gerakan tungkai dalam gaya <i>crawl</i> .....	21
6. Cara pengambilan nafas .....	24
7. Koordinasi gerakan renang gaya <i>crawl</i> .....	25
8. Penambahan beban latihan secara bertahap .....	27
9. Cara penggunaan <i>hand paddle</i> pada telapak tangan .....	40
10. Macam-macam <i>hand paddle</i> .....	41
11. Macam-macam bentuk <i>pull buoy</i> .....	43
12. Contoh penggunaan <i>pull buoy</i> .....	44
13. Skema kegiatan inti pelaksanaan tindakan .....	48
14. Diagram peningkatan hasil latihan atlet secara kelompok dari <i>pre-test</i> ke siklus I .....	56
15. Diagram peningkatan ketuntasan hasil latihan individu setiap siklus .....	61
16. Diagram Perbandingan Hasil Rata-Rata Latihan Setiap Siklus .....	62
17. Diagram Peningkatan ketuntasan hasil latihan atlet secara kelompok setiap siklus .....	62
18. Foto-foto penelitian .....	105