

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	gerakan renang gaya bebas lengkap	9
Gambar 2	tarikan renang gaya bebas	11
Gambar 3	gerakan tungkai renang gaya bebas	13
Gambar 4	cara pengambilan nafas.....	14
Gambar 5	koordinasi gerakan renang gaya bebas	15
Gambar 6	contoh papan pelampung	20
Gambar 7	contoh alat peraga pull bouy	21
Gambar 7.1	contoh cara memakai pull bouy.....	22
Gambar 8	contoh pedal	23
Gambar 8.1	cara telapak tangan hand paddle.....	23
Gambar 9	kaki katak	25
Gambar 10	diagram hasil tes awal penilaian renang gaya bebas	38
Gambar 11	diagram pretest siklus I.....	44
Gambar 12	diagram post test siklus II	49
Gambar 13	peningkatan hasil latihan atlet	50