

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1.1 Peluncuran Badan secara Horizontal.....	10
2. Gambar 1.2 Mekanika Gerakan Kaki.....	11
3. Gambar 1.3 Pola Tarikan dari Tiga Juara Renang Gaya Bebas.....	13
4. Gambar 1.4 Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas	14
5. Gambar 1.5 Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas	14
6. Gambar 1.6 Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas	15
7. Gambar 1.7 Serangkaian Gerakan Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>)	15
8. Gambar 1.8 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	18
9. Gambar 2.1 Skema Kegiatan Inti Pembelajaran/ Latihan (Arikunto,S.2008:16)	37
10. Gambar 3.1. Diagram <i>Post – Test</i> Siklus II	55
11. Gambar 3.2 Peningkatan Hasil Latihan Atlet	55