

DAFTAR TABEL

	Halaman
13. Tabel 1.1 Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) KU II.....	4
14. Tabel 1.2 Kriteria penilaian berdasarkan dari hasil kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia (KRAPSI) KU III	4
15. Tabel 1.3 Berikut Nama-nama Data Atlet Putra Perkumpulan Renang Lumba-Lumba Binjai	5
16. Tabel 1.4 Hasil Data Tes Pendahuluan Renang 50 Meter Gaya Bebas AtletRenang Putra Club Lumba-Lumba Binjai.....	5
17. Tabel 2.1 Resep Latihan <i>Interval</i> berdasarkan jarak latihan.....	31
18. Tabel 4.1 Deskripsi hasil penelitian atlet putri KU I Perkumpulan RenangLumba-LumbaBinjaiTahun 2013.....	44
19. Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil <i>Test</i> AwalPenilaian Renang Gaya Bebas.....	46
20. Tabel 4.3 Data Hasil Latihan <i>Interval</i> Pada AtletRenangPutra KU II dan KU III <i>Club</i> Lumba –LumbaBinjai (Siklus I)	49
21. Tabel 4.4. Deskripsi Data Hasil <i>Pra- Test</i> (Siklus I) <i>Interval</i> Dalam Renang Gaya Bebas	51
22. Tabel 4. 5. Data <i>Post – Test</i> Hasil Latihan Atlet (Siklus II).....	53
23. Tabel 4.6. Deskripsi Data Hasil <i>Post- Test</i> (Siklus II).....	54
24. Tabel 4.7. Nilai Rata – rata Tes Awal, <i>Post – Test</i> I dan <i>Post – Test</i> II	55