DAFTAR GAMBAR

Gambar Hal

1. Dorongan Disamping Paha 16
2. Dorongan Lebih Dalam Dibawah Permukaan Air 16
3. Dorongan Yang Berakhir Dibawah Paha 17
4. Tangan Kanan Berada Dalam Posisi Disamping Paha 18
5. Tangan Kanan Mulai Bergerak Naik 18
6. Tangan Kanan Siap Untuk Melakukan Dalam Sikap Rileks 18
7. Tangan kiri meraih, *Tangan* Kanan Siap Keluar Dari Permukaan Air 19
8. Tangan Kiri Keluar Dari Permukaan Air 19
9. Tangan Kanan Memutar Ke Arah Keluar Sehingga Melakukan *Entry* 19
10. Tangan Kiri Bergerak Melakukan Dorongan Atau *Push* 20
11. Selisih Jumlah Hambatan Dan Dorongan Dalam Renang Gaya *Crawl* 22
12. Cara Telapak Tangan Ke Dalam *Hand Paddle* 24
13. Sumber:(http://id.Wikipedia.perlengkapan renang. org.wiki) 24
14. *Swimming Fins* 25
15. Macam –macam *Swimming Fins* 26
16. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap 30
17. Skema Kegiatan Inti Pembelajaran/ Latihan 45
18. Diagram Hasil Test Awal Penilaian Renang Gaya Punggung 55
19. Diagram *Pra-Test* Siklus I 61
20. Diagram *Post – Test* Siklus II 65
21. Peningkatan Hasil Latihan Atlet 66