

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Serangkaian Gerakan Kaki Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>) [Dekdikbud, (1983:110)].....	16
Gambar 2. Serangkaian Gerakan Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>) [Dekdikbud, (1983:114)].....	22
Gambar 3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono 1988 : 105)	26
Gambar 4. Cara penggunaan <i>Gripper</i> pada telapak tangan	37
Gambar 5. Macam-macam bentuk <i>gripper / hand paddle</i>	37
Gambar 6. <i>Gripper</i>	38
Gambar 8. Macam-macam bentuk <i>pull buoy</i>	40
Gambar 9. Contoh penggunaan <i>pull buoy</i> pada paha.....	41
Gambar 10. Skema Kegiatan Inti Pembelajaran/ Latihan (Arikunto,S.2008:16)	47
Gambar 11. Hasil Latihan Interval Renang Gaya Dada Menggunakan <i>Griper</i> dan <i>Pull Buoy</i> Siklus I	55
Gambar 12 Hasil Latihan Interval Renang Gaya Dada Menggunakan <i>Griper</i> dan <i>Pull Buoy</i> Siklus II.....	61
Gambar 13 Diagram Perbandingan Target Ketuntasan Hasil Secara Klasikal Setiap Siklus	65