

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tahanan dan Dorongan .....	9
2. Sikap yang Baik Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	9
3. Koordinasi Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	14
4. Skema Penelitian Tindakan Olahraga .....	24
5. Diagram Tes Kemampuan Awal Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Bina Tirta Medan .....	35
6. Diagram Tes Siklus I Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Bina Tirta Medan .....	40
7. Diagram Tes Siklus II Renang Gaya Bebas 50 Meter Atlet Bina Tirta Medan .....	44
8. Perbandingan Hasil Tes Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Bina Tirta Medan .....	48
9. Peneliti Sedang Berdiskusi Dengan Pelatih .....	65
10. Atlet Sedang Melakukan <i>Pre-Tes</i> .....	65
11. Atlet Sedang Melakukan Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	66
12. Atlet Sedang Melakukan Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	66
13. Atlet Sedang Melakukan Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	67
14. Atlet Sedang Melakukan Latihan Renang Gaya Bebas 50 Meter.....	67
15. Atlet Sedang Melakukan <i>Post-Tes</i> Siklus I.....	68
16. Atlet Bersama Pelatih Bina Tirta Medan .....	68
17. Atlet Bersama Pelatih Bina Tirta Medan dan Peneliti .....	69
18. Sekretariat P.R. Bina Tirta Medan .....	69