

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Resep Latihan <i>Interval</i> berdasarkan jarak latihan	26
Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	31
Teknik dan alat pengumpulan data	35
Lembar Penilaian Hasil Renang gaya bebas 50 meter	36
Lembar Observasi Penilaian Proses renang gaya bebas 50 meter	37
Prosentase Target Capaian	44
Deskripsi hasil penelitian atlet putra KU II Dan III 2014	45
Deskripsi Data Hasil <i>Test</i> Awal Penilaian Renang GayaBebas	48
Data Hasil Latihan <i>Interval</i> Menggunakan <i>Pull bouy</i> (Siklus I)	51
Deskripsi Data Hasil <i>Pre- Test</i> (Siklus I)	53
Data <i>Post – Test</i> Hasil Latihan Atlet (Siklus II)	56
Deskripsi Data Hasil <i>Post- Test</i> (Siklus II)	57
Nilai Rata – rata Tes Awal, <i>Post – Test</i> I dan <i>Post – Test</i> II	58