

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi badan renang gaya dada.....	15
2. Gerakan lengan renang gaya dada.....	16
3. Sapuan luar.....	17
4. Awal sapuan dalam	18
5. Gerakan tungkai dalam	19
6. Tendangan luar dan awal tendangan dalam	20
7. Pengambilan nafas	21
8. Gerakan koordinasi renang gaya dada	22
9. Alat tes kekuatan otot lengan <i>push and pull dynamometer</i>	35
10. Alat tes kekuatan otot tungkai <i>leg dynamometer</i>	36
11. Pengarahan dan persiapan sebelum pengambilan data	71
12. Pengambilan data kekuatan otot lengan dengan <i>push and pull dynamometer</i>	71
13. Pengambilan data kekuatan otot tungkai dengan <i>leg dynamometer</i> .	72
14. Pengambilan data <i>power</i> lengan dengan <i>medicine ball test</i>	72
15. Pengambilan data <i>power</i> tungkai dengan <i>vertical jump test</i>	73
16. Pengukuran jarak luncur satu kayuhan renang gaya dada	73
17. Kondisi kolam renang di SMA Islam Nurul Fikri	74
18. Kondisi kolam renang di SMA Islam Nurul Fikri	74