

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar : 1 Renang Gaya Bebas.....	10
Gambar : 2 Renang Gaya Bebas.....	11
Gambar : 3 Peluncuran Badan Secara <i>Horizontal</i>	16
Gambar : 4 Posisi Kaki dan Pangkal Paha Pada Saat Berenang.....	17
Gambar : 5 Gerakan Kaki.....	18
Gambar : 6 Pola Tarikan dari Tiga Juara Renang Gaya Bebas.....	19
Gambar : 7 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	22
Gambar : 8 Pola Kayuhan S.....	25
Gambar : 9 Pola Kayuhan Tegak Lurus.....	27
Gambar : 10 Posisi Tangan Saat Mengayuh.....	27
Gambar : 11 Logo Bina Tirta Medan.....	82
Gambar : 12 Sampel Sedang Melakukan Pemanasan Pada Bangian Kaki..	83
Gambar : 13 Berfoto Bersama Dengan Pelatih Bina Tirta Medan.....	84
Gambar : 14 Foto Bersama Dengan Altet dan Pelatih.....	85

THE
Character Building
UNIVERSITY