DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Renang Gaya Bebas 11
Gambar 2. 2 Renang Gaya dada.....11
Gambar 2. 3 Renang Gaya Punggung.....11
Gambar 2. 4 Renang Gaya kupu-kupu.....12
Gambar 2. 5 Posisi Badan.....13
Gambar 2. 6 Gerakan Kaki.....14
Gambar 2. 7 Gerakan Lengan 14
Gambar 2. 8 Rangkaian Gerakan Renang Gaya crawl.....15
Gambar 2. 9 Siklus Beban Latihan 24
Gambar 4. 1 Peningkatan kecepatan renang 40

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY