DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi tubuh renang gaya bebas....8
Gambar 2. 2 Gerakan kaki renang gaya bebas....9
Gambar 2. 3 Gerakan lengan gaya bebas....10
Gambar 2. 4 Gerakan pengambilan nafas renang gaya bebas....10
Gambar 2. 5 Koordinasi gerakan renang gaya bebas....11
Gambar 2. 6 Otot lengan dan bahu....11
Gambar 2. 7 Tungkai bawah....12
Gambar 2. 8 *Elbow Plank*....17
Gambar 2. 9 *Single Leg Plank*....18
Gambar 2. 10 *Single Arm Plank*....18
Gambar 2. 11 *Fins*....20
Gambar 2. 12 Kolam Renang Selayang....21
Gambar 2. 13 Kerangka Berfikir....25
Gambar 4. 1 Deskripsi Hasil Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.. 38

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY