DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gaya Bebas (Rawl Stroke) 11
Gambar 2.2 Fase Menarik dan Mendorong Air 12
Gambar 2.3 Fase Istirahat dan Cycle 13
Gambar 2.4 Otot Lengan 15
Gambar 2.5 Otot Dada (kri) Otot Punggung (Kanan) 16
Gambar 2.6 . Penggunaan *Cords Training* Fase Pull 18
Gambar 2.7 Penggunaan *Cords Training* Fase *Cycle* 18
Gambar 2.8 *Cords Training* dalam olahraga renang 22
Gambar 2.9 Struktur Pengurus dan Pelatih Klub Tirta Prima Medan 23
Gambar 2.10 Kolam Renang Selayang..... 23
Gambar 2.11 Kerangka Berpikir 25

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY