

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Lintasan Renang	11
2. Tahapan tarikan lengan dalam gaya <i>crawl</i>	15
3. Pola gerak S <i>pattern</i>	17
4. Pola gerak tanda Tanya (?) terbalik dilihat dari bawah air	18
5. Urutan gerakan tungkai dalam gaya <i>crawl</i>	19
6. Cara pengambilan nafas	22
7. Koordinasi gerakan renang gaya <i>crawl</i>	23
8. Penambahan beban latihan secara bertahap	27
9. Suasana Kolam Renang Tirta Raerim Binjai	81
10. Memberikan pemanasan kepada seluruh populasi atlet renang klub lumba-lumba	82
11. Kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 25 meter	83
12. Kelompok latihan <i>Interval</i> renang jarak 50 meter	83
13. Peneliti dan Sampel.....	84
14. Peneliti dan Pelatih renang Klub Lumba-Lumba Binjai	84