

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan <i>Streamline</i> Renang Gaya Bebas.....	9
Gambar 2. 2 Tahapan <i>Entry</i> /Tahap Masuk Renang Gaya Bebas.....	10
Gambar 2. 3 Tahap Tangkapan Renang Gaya Bebas.....	11
Gambar 2. 4 Tahap Tarikan Dan Dorongan.....	11
Gambar 2. 5 Gerakan Flutter Kick.....	13
Gambar 2. 6 Teknik Pernapasan Pada Renang Gaya Bebas	13
Gambar 2. 7 Anatomi Otot Punggung.....	15
Gambar 2. 8 Anatomi Otot Gluteus	15
Gambar 2. 9 Anatomi Otot Kaki	16
Gambar 2. 10 Anatomi Otot Lengan.....	17
Gambar 2. 11 Gambar Otot Pergelangan Tangan	18
Gambar 2.12 Teknik Effleurage	25
Gambar 2.13 Teknik Petrisage	26
Gambar 2.14 Teknik Shaking.....	27
Gambar 2.15 Teknik Friction	28
Gambar 2.16 Teknik Tappotement	29
Gambar 2.17 Teknik Walken.....	30
Gambar 2.18 Teknik Skin Rolling.....	30
Gambar 2. 19 Teknik Vibration.....	31
Gambar 2. 20 Struktur Kepengurusan Pelatih Klub Tirta Prima Medan	36
Gambar 2. 21 Kerangka Berpikir	39
Gambar 4. 1 Diagram Batang Perbandingan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Atlet Renang Klub Tirta Prima Medan.....	53