

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Sejajar Dengan Air .....	13
2. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas .....	14
3. Gerakan Lengan Saat Mengayuh .....	15
4. Urutan Gerakan Renang Tangan Gaya Bebas/ <i>Crawl</i> .....	16
5. Gerakan Kepala Saat Mengambil Nafas .....	17
6. Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki, Dan Mengambil Nafas Dalam Renang Gaya Bebas.....	18
7. Otot <i>Flexor</i> dan Otot <i>Ekstensor</i> .....	21
8. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	25
9. Latihan <i>Dumbbell Arm Swings</i> .....	28
10. Latihan <i>Vertical Swing</i> .....	29
11. Logo Perkumpulan Renang Bina Tirta Medan .....	89
12. Suasana Kolam Renang Bina Tirta Medan .....	89
13. Foto Bersama Peneliti dan Pelatih .....	90
14. Foto Bersama Pelatih, Peneliti dan Sampel .....	90
15. Peneliti Sedang Mengabsen Sampel di Club Bina Tirta .....	91
16. Peneliti Sedang Memberikan Pemanasan Kepada Sampel.....	91
17. Foto Sampel Sedang Melakukan <i>Dumbbell Arm Swings</i> .....	92
18. Foto Sampel Sedang Melakukan <i>Vertical Swing</i> .....	92
19. Foto Sampel Saat Melakukan <i>Start</i> di Balok <i>Start</i> .....	93
20. Foto Sampel Saat Melakukan Test Renang Gaya Bebas 50 Meter .....	93