

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Otot <i>Flexor</i> dan otot <i>ekstensor</i>	11
2.2 Analisa Gerakan Lengan Dalam Gaya Bebas.....	14
2.3 Gerakan Pola gerak S	16
2.4 Pola gerak tanda Tanya terbalik lengan pada renang gaya bebas	17
2.5 Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas	18
2.6 Cara Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas	20
2.7 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas	21
2.8 Selisih jumlah hambatan dan dorongan dalam renang gaya Bebas	24
2.9 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	27
2.10 Latihan <i>Pull Over</i>	34
2.11 Latihan <i>Medicine Ball Throw</i>	89

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY