

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Urutan Gerakan Tungkai Dalam Renang bebas .....	19
2. Analisa Gerakan Lengan Dalam Gaya Bebas .....	20
3. Cara Mengambil Nafas.....	22
4. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas .....	23
5. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	29
6. Sikap bentuk latihan <i>Double Leg Speed Hop</i> .....	31
7. Sikap bentuk latihan <i>Bench Step Up</i> .....	32
8. Vertical Jump .....	39

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY