

## DAFTAR GAMBAR

|                                                              | Halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Renang Gaya Bebas.....                           | 6       |
| Gambar 2. 2 Renang Gaya Dada .....                           | 7       |
| Gambar 2. 3 Renang Gaya Punggung .....                       | 7       |
| Gambar 2. 4 Renang Gaya Kupu-Kupu .....                      | 8       |
| Gambar 2. 5 Posisi Badan .....                               | 9       |
| Gambar 2. 6 Gerakan Kaki.....                                | 9       |
| Gambar 2. 7 Gerakan lengan.....                              | 9       |
| Gambar 2. 8 Rangkaian Gerakan Renang Gaya Crawl .....        | 10      |
| Gambar 2. 9 Penambahan Bebab Latihan Secara Bertahap .....   | 19      |
| Gambar 2. 10 Perencanaan program latihan .....               | 22      |
| Gambar 2. 11 Pelaksanaan Latihan Single leg depth jump ..... | 23      |
| Gambar 2. 12 Contoh Gerakan Latihan <i>Depth Jump</i> .....  | 25      |

