

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Komponen Sistem Latihan	11
Gambar 2. 2. Faktor-Faktor Dan Kualitas Latihan.....	12
Gambar 2. 3. Diagram Intensitas Latihan.....	15
Gambar 2. 4. Renang Gaya Bebas.....	18
Gambar 2. 5. Renang Gaya Punggung	19
Gambar 2. 6. Renang Gaya Kupu-Kupu	20
Gambar 2. 7. Renang Gaya Dada	20
Gambar 2. 8. Gerakan Meluncur	22
Gambar 2. 9. Gerakan Kaki.....	23
Gambar 2. 10. Gerakan Lengan	23
Gambar 2. 11. Gerakan Ayunan Lengan.....	24
Gambar 2. 12. Gerakan Kombinasi.....	25
Gambar 3. 1. Langkah-langkah penggunaan Metode <i>Research and Development (R&D)</i>	30