

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Gaya <i>Crawl</i>	9
Gambar 2. 2	Gaya <i>Backstroke</i>	9
Gambar 2. 3	Gaya <i>Dolphin Kick</i>	10
Gambar 2. 4	Gaya <i>Breatstroke</i>	11
Gambar 2. 5	Gerakan Kaki Gaya Bebas.....	16
Gambar 2. 6	Gerakan Lengan Gaya Bebas	17
Gambar 2. 7	Gerakan Lengan Gaya Bebas	18
Gambar 2. 8	Koordinasi Gerakan kaki, lengan dan, pernafasan	19
Gambar 2. 9	<i>Resistance Band</i>	29
Gambar 4. 1	Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kekuatan Otot Lengan	52
Gambar 4. 2	Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kecepatan Renang.....	54

