

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Posisi Tubuh Renang Gaya Bebas	17
Gambar 2.2	Teknik Gerakan Kaki Gaya Bebas	18
Gambar 2.3	Teknik Gerakan Tangan Gaya Bebas.....	18
Gambar 2.4	Teknik Pengambilan Napas Gaya Bebas	19
Gambar 2.5	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	32
Gambar 2.6	<i>Hand Paddles</i>	36
Gambar 2.7	Gerakan Tangan	37
Gambar 2.8	Pengambilan Nafas.....	38
Gambar 2.9	<i>Fins Swimming</i>	47
Gambar 2.10	Gerakan Kaki.....	48
Gambar 3.1	Gambar Maps Kolam Renang.....	65