

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Serangkaian Gerakan Kaki Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>).....	19
2. Serangkaian Gerakan Renang Gaya Dada (<i>Breaststroke</i>).....	23
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	30
4. Foto Bersama Timer Dengan Pelatih	86
5. Foto Menyampaikan Program Latihan.....	86
6. Foto Bersama Dengan Atlet Tirta Prima Medan	87
7. Foto Menyampaikan Petunjuk Latihan	87
8. Foto Latihan <i>Interval</i> Meningkatkan <i>Set</i> Tetap Dan Latihan <i>Interval</i> Tetap <i>Set</i> Meningkatkan.....	88
9. Foto Atlet Melakukan Pre-Test.....	88
10. Foto Atlet Bersiap-Siap Melakukan Latihan <i>Interval</i> Meningkatkan <i>Set</i> Tetap Dan Latihan <i>Interval</i> Tetap <i>Set</i> Meningkatkan	89
11. Foto Kolam Renang Primbana.....	89
12. Foto Atlet Melakukan Pos-Test	90
13. Foto Atlet Bersiap Untuk Latihan <i>Interval</i> Meningkatkan <i>Set</i> Tetap Dan <i>Interval</i> Tetap <i>Set</i> Meningkatkan	90