

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Menggerakkan Tungkai Sambil Berpegangan Dipinggir Kolam Renang	50
2. Gambar 2.2 Gerakkan Kaki Renang Gaya Bebas Berpasangan	51
3. Gambar 2.3 Menggerakkan Tungkai Sambil Meluncur	51
4. Gambar 2.4 Gerakan Lengan Gaya Bebas Berpasangan	52
5. Gambar 2.5 Gerakan lengan menggunakan pelampung	53
6. Gambar 2.5 Gerakan Lengan Gaya Bebas Dengan Kordinaasi Gerak	53
7. Gambar 2.7 Cara menarik dan mengeluarkan napas renang gaya bebas dengan berdiri dan tubuh rata dengan air	54
8. Gambar 2.6 Cara Menarik dan Mengeluarkan Napas Renang Gaya Bebas Sambil Meluncur Dengan Gerakan Lengan dan Tungkai	56
9. Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Siklus I	74
10. Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Siklus II	81
11. Gambar 4.3 Deskripsi Perbandingan Siklus I Dengan Siklus II	83

THE
Character Building
UNIVERSITY