

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Badan Renang Gaya Dada.....	11
2. Gerakan Kaki Renang Gaya Dada .....	13
3. Gerakan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Entry</i> .....	13
4. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Catch</i> .....	14
5. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Sculling Pull</i> .....	14
6. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Push</i> .....	14
7. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Recovery</i> .....	15
8. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Saat Mengambil Napas.....	16
9. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada .....	18
10. Otot Lengan.....	19
11. Otot Tungkai .....	20
12. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	22
13. Cara Melakukan Lompatan <i>Squat Jump</i> .....	24
14. Latihan Katrol .....	26
15. Cara Melakukan <i>Test Vertical Jump</i> .....	35
16. <i>Tow Hand Medicine Ball Put</i> .....	36

THE  
Character Building  
UNIVERSITY