

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Teknik Posisi Badan.....	14
Gambar 1. 1 Teknik Gerakan Kaki	16
Gambar 1. 3 Teknik Gerakan Lengan.....	20
Gambar 1. 4 Teknik Pernapasan	22
Gambar 1. 5 <i>Hand Paddle</i>	34
Gambar 1. 6 <i>Fins Swimming</i>	36

