

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Koordinasi renang gaya <i>crawl</i>	14
Gambar 2 Penambahan beban latihan	16
Gambar 3 Cara melakukan latihan <i>dumbbell arm swing</i>	17
Gambar 4 Cara melakukan latihan <i>single leg back raise</i>	18
Gambar 5 Tes <i>medicine ball</i>	25
Gambar 6 Tes <i>Vertical jump</i>	26
Gambar 7 Foto Peneliti Bersama Sampel dan Pelatih	59
Gambar 8. Foto Peneliti Memberikan Pengarahan kepada Sampel.....	59
Gambar 9. Foto Sampel Melakukan Pemanasan.....	60
Gambar 10 Foto Sampel Melakukan Latihan <i>Single leg back raise</i>	61
Gambar 11 Foto Sampel Melakukan Latihan <i>Dumbbell arm swing</i>	62
Gambar 12. Foto Sampel Melakukan <i>Test Vertical jump</i>	63
Gambar 13. Foto Sampel Melakukan <i>Test Medicine Ball</i>	63
Gambar 14. Foto Sampel Melakukan <i>Test Renang Gaya Bebas 50 m</i>	64