

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gerakan tangan gaya bebas	10
2. Penambahan beban latihan secara bertahap	13
3. <i>Hand Paddle</i>	20
4. <i>Swimming Fin</i> (Kaki Katak)	21
5. Hasil latihan interval renang gaya bebas Siklus I	36
6. Hasil latihan interval renang gaya bebas Siklus II	41
7. Diagram perbandingan target ketuntasan latihan secara klasikal per siklus	44