

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan	11
2. Otot Tungkai	12
3. Posisi badan renang gaya dada	13
4. Gerakan kaki renang gaya dada	14
5. Gerakan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Entry</i>	15
6. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Catch</i>	16
7. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Sculling</i>	16
8. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Push</i>	17
9. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat <i>Recovery</i>	17
10. Gerakan Tangan Renang Gaya Dada Pada Saat Pengambilan Napas	18
11. Koordinasi gerakan renang gaya dada	21
12. Cara melakukan lompatan Double Leg box bound.....	25
13. Latihan <i>Pull – up</i>	27
14. Cara melakukan <i>Test vertical jump</i>	35
15. <i>Two hand medicine ball</i>	36