

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Gambar Otot Lengan
- Gambar 2 Gaya angkat(L), gaya hambat(D), *Resultane*(R) yang Diberikan oleh Air Kepada Telapak Tangan pada Tiga Bagian dari Tarikan Lengan Renang Gaya *Crawl*
- Gambar 3 Pola Gerak S. Pattern
- Gambar 4 Pola Gerak Tanda Tanya Terbalik Lengan pada Renang Gaya *Crawl* Dilihat dari Bawah
- Gambar 5 Urutan Gerakan Tungkai Dalam Renang Gaya *Crawl*
- Gambar 6 Cara Mengambil Nafas
- Gambar 7 Koordinasi Gerakan Renang Gaya *Crawl*
- Gambar 8 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap
- Gambar 9 *Test* Latihan *Pull Over*
- Gambar 10 Latihan Katrol di Darat
- Gambar 11 *Matching By Pairing*
- Gambar 12 Tes *Vertical arm-Pull(Work)*