

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. <u>Michael Phelps</u> sedang berenang gaya dada .....	10
2. Gerakan Kaki Gaya Dada .....	12
3. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Dada .....	16
4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	21
5. Gerakan <i>Push-Up</i> .....	23