

## Daftar Gambar

Gambar	Hal
Kolam Renang	8
Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	12
<i>Pull Bouy</i>	28
Contoh Menakai <i>Pull Bouy</i>	28
Skema Penelitian	42
Diagram Post Test Siklus II	58
Peningkatan Hasil Latihan	58