

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Meluncur.....	13
2. Latihan Gerakan Kaki	14
3. Latihan Mengambil Napas Di Tempat.....	16
4. Tulang-Tulang Pembentuk Tungkai	24
5. Otot-Otot Tungkai.....	25