

a. kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian empat macam cara yaitu :kel kecepatan. Selasai dari latihan pendinginan dengan cara ke d melakukan gerakan tangan kiri dan tangan ke samping kiri dan kanan Kemudian setiap dua orang per belakang bahu kiri dan kanan sec kiri dan kanan dalam gerakan pel dan setiap satu gerakan : Gerakan menit gerakan yang ke dua daya menit gerakan Selesai latihan tep