

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gaya Crawl (Gaya Bebas).....	9
Gambar 2.2 <i>The Back Crawl Stroke</i> (Gaya Punggung)	9
Gambar 2. 3 Gaya Dolphin (Gaya Kupu-kupu)	10
Gambar 2.4 Gaya Dada	10
Gambar 2.5 Posisi Badan Horizontal	12
Gambar 2.6 Gerakan lengan menarik – mendorong (<i>Pull-push</i>)	13
Gambar 2.7 Gerakan lengan kiri pada saat permulaan <i>recovery</i>	14
Gambar 2.8 Gerakan lengan kiri tepat berada <i>recovery</i>	14
Gambar 2.9 Gerakan lengan kiri pada permulaan tarikan lengan.....	15
Gambar 2.10 Gerakan lengan kiri pada permulaan tarikan lengan.....	15
Gambar 2.11 Gerakan dayungan lengan membentuk huruf “S”	16
Gambar 2.12 Gerakan tungkai gaya bebas mirip gerakan tungkai saat berjalan ..	17
Gambar 2.13 Gerakan kaki kiri berada paling dalam	17
Gambar 2.14 Gerakan sewaktu tangan kanan masuk ke dalam air.....	19
Gambar 2.15 Gerakan lengan kanan masih dalam tarikan, lengan kiri telah berada setengah dari dorongan	19
Gambar 2.16 Gerakan Lengan kanan akan menekan ke bawah, lengan kiri pada akhir dorongan	19
Gambar 2.17 Gerakan Lengan kanan berada pada akhir tarikan, lengan kiri mulai mengadakan <i>recovery</i>	20
Gambar 2.18 Gerakan Lengan kanan pada akhir tarikan, lengan melaksanakan permulaan <i>recovery</i> dengan siku diangkat	20
Gambar 2.19 Gerakan lengan kanan masih dengan dorongan.....	21
Gambar 2.20 Gerakan lengan kanan dalam pelaksanaan dorongan.....	21
Gambar 2.21 Gerakan lengan kiri setengah perjalanan <i>recovery</i>	21
Gambar 2.22 Gerakan lengan kanan dalam dorongan dengan tekukan pada siku secara maksimal	22
Gambar 2.23 Gerakan lengan mendekati akhir dorongan, telapak tangan menghadap ke luar badan.....	22

Halaman

Gambar 2.24 Gerakan lengan kanan pada akhir dorongan, lengan kiri dalam tarikane	22
Gambar 2.25 Gerakan lengan kanan telah selesai dengan dorongan, dimana ibu jari menyentuh paha	23
Gambar 2. 26 Gerakan lengan kanan dalam persiapan <i>recovery</i> , lengan kiri masih dalam tarikan.....	23
Gambar 2.27 Gerakan lengan kanan dalam perjalanan <i>recovery</i> siku tinggi, lengan kiri dan tarikan ke luar	23
Gambar 2.28 Gerakan lengan kanan kanan pada pertengahan <i>recovery</i>	24
Gambar 2.29 Gerakan lengan kiri mulai pada dorongan dengan mengubah telapak tangan ke arah dalam.....	24
Gambar 2.30 Pose Pengukuran Tinggi Badan	26
Gambar 2.31 Pengukuran Panjang Lengan.....	28
Gambar 2.32 Struktur Otot Tungkai	30
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	37