

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
Gambar 1 : Pada fase istirahat disaat lutut membengkok.	13
Gambar 2 : Memutar kepala ke arah kanan.....	14
Gambar 3 : Memutar kepala ke arah kiri.	14
Gambar 4 : fase menarik.	15
Gambar 5 : Saat tangan kanan masuk ke permukaan air.	16
Gambar 6 : Tangan kanan bergerak terus masuk permukaan air.	17
Gambar 7 : Tangan kanan membuka ke samping tubuh.	17
Gambar 8 : Akhir dari membuka tangan kanan.	17
Gambar 9 : Tangan kanan langsung meraih air dengan membentuk sudut pada sikut.	18
Gambar 10. tarikan kanan ini mebentuk sudut hingga 90 derajat dengan	18
Gambar 11 Akhir dari angkatan sikut tinggi,	19
Gambar 12 : Tangan kiri terus bergerak masuk permukaan air dengan telapak tangan menghadap k luar.	19
Gambar 13. Akhir masuknya tangan kiri ke permukaan air	19
Gambar 14 : Tangan kiri terus bergerak menarik dan membentuk sudut dibawah tubuh.	20
Gambar 15 : Segera sikut diangkat membenntuk sikut tinggi di atas permukaan air.	20
Gambar 16 : Kembali tangan kanan mmbentuk sikut tinggi di atas permukaan	

air	21
Gambar 17 ; <i>Hand Paddle</i> modifikasi Tripleks	25
Gambar 18 : Cara penarikan memakai <i>Hand Paddle</i>	27
Gambar 19 : <i>Hand Paddle</i>	28
Gambar: 20 <i>hand paddle</i> modifikasi.....	29
Gambar 21 : Alur pelaksanaan kegiatan siklus.	38