

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi tubuh	13
Gambar 2.2. Gerakan kaki	15
Gambar 2.3. Gerakan tangan.....	20
Gambar 2.4. Gerakan bernafas.....	21
Gambar 2.5. Otot lengan	23
Gambar 2.6. Otot tungkai.....	24
Gambar 2.7. Otot perut.....	25
Gambar 4.1. Posisi awalan <i>start</i> dari kamera kanan	37
Gambar 4.2. Posisi Pelaksanaan <i>start</i> dari kamera kanan	38
Gambar 4.3. Posisi Lanjutan <i>start</i> dari kamera kanan	38
Gambar 4.4. Awalan <i>start</i> dari kiri	42
Gambar 4.5. Posisi Pelaksanaan <i>start</i> dari kiri	42
Gambar 4.6. Posisi Gerak Lanjutan <i>start</i> dari kiri	43
Gambar 4.7. Posisi Awalan dari kamera 15 dan 50 meter	47
Gambar 4.8. Posisi Pelaksanaan dari kamera 15 dan 50 meter.....	47
Gambar 4.9. Posisi Gerak Lanjut dari kamera samping kanan	47
Gambar 4.10. Posisi Awalan kamera <i>start</i> dari atas	51
Gambar 4.11. Awalan kamera kanan 30 meter	52
Gambar 4.12. Pelaksanaan kamera kanan 30 meter.....	52
Gambar 4.13. Gerakan Lanjutan kamera kanan 30 meter.....	52
Gambar 4.14. Awalan 50 meter kamera kanan	57
Gambar 4.15. Pelaksanaan 50 meter kamera kanan	57
Gambar 4.16. Gerakan lanjutan 50 meter kamera kanan	57
Gambar 4.17. Awalan Kamera kiri 30 meter	61
Gambar 4.18. Pelaksanan Kamera kiri 30 meter.....	62
Gambar 4.19. Gerakan lanjutan Kamera kiri 30 meter	62
Gambar 4.20. Awalan 50 meter kamera kiri	66
Gambar 4.21. Pelaksanan 50 meter kamera kiri	66
Gambar 4.22. Gerakan lanjutan50 meter kamera kiri	66

Gambar 4.23. Awalan 15 meter kamera kanan	70
Gambar 4.24. Pelaksanaan 15 meter kamera kanan	70
Gambar 4.25. Gerakan lanjutan 15 meter kamera kanan	70
Gambar 4.26. Awalan 15 meter kamera kiri	74
Gambar 4.27. Pelaksanaan 15 meter kamera kiri	74
Gambar 4.28. Gerakan lanjutan 15 meter kamera kiri	74
Gambar 4.29. Posisi awalan <i>start</i> dari kanan (sampel 1)	79
Gambar 4.30. Posisi pelaksana <i>start</i> dari kanan	79
Gambar 4.31. Posisi gerakan lanjutan <i>start</i> dari kanan	79
Gambar 4.32. Posisi awalan <i>Start</i> dari kiri	81
Gambar 4.33. Posisi Pelaksanaan <i>Start</i> dari kiri	81
Gambar 4.34. Posisi <i>Start</i> dari kiri	81
Gambar 4.35. Posisi awalan 15 Meter dan 50 Meter dari atas	83
Gambar 4.36. Posisi Pelaksanaan 15 Meter dan 50 Meter dari atas	83
Gambar 4.37. Posisi gerakan lanjutan 15 Meter dan 50 Meter dari atas	83
Gambar 4.38. Posisi awalan <i>Start</i> dari atas	85
Gambar 4.39. Awalan 30 Meter dari kamera kanan	85
Gambar 4.40. Pelaksanaan 30 Meter dari kamera kanan	86
Gambar 4.41. Gerakan lanjutan 30 Meter dari kamera kanan	86
Gambar 4.42. Awalan 50 Meter dari kamera kanan	87
Gambar 4.43. Pelaksanaan 50 Meter dari kamera kanan	87
Gambar 4.44. Gerakan lanjutan 50 Meter dari kamera kanan	88
Gambar 4.45. Awalan 30 Meter dari kamera kiri	89
Gambar 4.46. Pelaksanaan 30 Meter dari kamera kiri	89
Gambar 4.47. Gerakan lanjutan 30 Meter dari kamera kiri	89
Gambar 4.48. Awalan 50 Meter dari kamera kiri	91
Gambar 4.49. Pelaksanaan 50 Meter dari kamera kiri	91
Gambar 4.50. Gerakan lanjutan 50 Meter dari kamera kiri	91
Gambar 4.51. Awalan 15 Meter dari kamera kanan	93
Gambar 4.52. Pelaksanaan 15 Meter dari kamera kanan	93
Gambar 4.53. Gerakan lanjutan 15 Meter dari kamera kanan	93

Gambar 4.54. Awalan 15 Meter dari kamera kiri	95
Gambar 4.55. Pelaksanaan 15 Meter dari kamera kiri	95
Gambar 4.56. Gerakan lanjutan 15 Meter dari kamera kiri	95
Gambar 4.57. Posisi awalan <i>start</i> dari kanan (Sampel 2)	97
Gambar 4.58. Posisi pelaksanaan <i>start</i> dari kanan	97
Gambar 4.59. Posisi gerakan lanjutan <i>start</i> dari kanan.....	97
Gambar 4.60. Posisi awalan <i>Start</i> dari kiri	99
Gambar 4.61. Posisi Pelaksanaan <i>Start</i> dari kiri.....	99
Gambar 4.62. Posisi <i>Start</i> dari kiri.....	99
Gambar 4.63. Posisi awalan 15 Meter dan 50 Meter dari atas.....	101
Gambar 4.64. Posisi Pelaksanaan 15 Meter dan 50 Meter dari atas.....	101
Gambar 4.65. Posisi gerakan lanjutan 15 Meter dan 50 Meter dari atas	101
Gambar 4.66. Posisi awalan <i>Start</i> dari atas.....	103
Gambar 4.67. Awalan 30 Meter dari kamera kanan	103
Gambar 4.68. Pelaksanaan 30 Meter dari kamera kanan	104
Gambar 4.69. Gerakan lanjutan 30 Meter dari kamera kanan	104
Gambar 4.70. Awalan 50 Meter dari kamera kanan	105
Gambar 4.71. Pelaksanaan 50 Meter dari kamera kanan.....	106
Gambar 4.72. Gerakan lanjutan 50 Meter dari kamera kanan	106
Gambar 4.73. Awalan 30 Meter dari kamera kiri	107
Gambar 4.74. Pelaksanaan 30 Meter dari kamera kiri	108
Gambar 4.75. gerakan lanjutan 30 Meter dari kamera kiri	108
Gambar 4.76. Awalan 50 Meter dari kamera kiri	109
Gambar 4.77. Pelaksanaan 50 Meter dari kamera kiri	110
Gambar 4.78. Gerakan lanjutan 50 Meter dari kamera kiri	110
Gambar 4.79. Awalan 15 Meter dari kamera kanan	111
Gambar 4.80. Pelaksanaan 15 Meter dari kamera kanan	112
Gambar 4.81. Gerakan lanjutan 15 Meter dari kamera kanan	112
Gambar 4.82. Awalan 15 Meter dari kamera kiri	113
Gambar 4.83. Pelaksanaan 15 Meter dari kamera kiri	114
Gambar 4.84. Gerakan lanjutan 15 Meter dari kamera kiri	114