

DAFTAR GAMBAR

No.	Hal.
1. Renang Versi Amerika Utara.....	15
2. Renang Versi Eropa Timur	16
3. Sikap kedua belah kaki Lurus Kebelakang Saling Berdampingan	18
4. Tarikan kedua belah kaki dengan serentak sehingga membentuk sudut pada bagian lutut, dengan dibantu oleh kedua belah paha membuka.....	18
5. Setelah mengambil sikap yang menyudut itu lakukanlah perputaran pergelangan kaki dimana telapak kaki siap mendorong dan mengarah.....	18
6. Doronglah telapak kaki secara serentak dan kuat ke samping hingga membentuk setengah lingkaran di atas	19
7. Dorongan dilakukan secara serentak dan dengan tenaga yang maksimum sambil diakhiri dengan lecutan kedua belah ujung telapak kaki.....	19
8. Dalam sikap akhir mendorong, selanjutnya mulai bergerak untuk menutup.....	19
9. Tutuplah kedua belah kaki, serentak sebagai sambungan dari akhir lecutann kaki tadi.	19
10. Kedua kaki menutup kembali seperti permulaan dengan lurus ke belakang	20
11. Berenang dengan kaki saja dan kedua belah dengan lurus ke depan ibu jari tangan saling berkaitan, patokan lengan menyentuh sebagian telinga di depan, lakukanlah gerakan kaki dengan dikordinasikan dengan mengambil napas tanpa dibantu dengan tarikan tangan	20
12. Berenang dengan kaki saja dan kedua belah dengan lurus ke depan ibu jari tangan saling berkaitan, patokan lengan menyentuh sebagian telinga di depan, lakukanlah gerakan kaki dengan dikordinasikan dengan mengambil napas tanpa dibantu dengan tarikan tangan.....	19

13. Bentuk latihan Pernapasan.....	21
14. Untuk memperoleh gerak pernapasan yang baik pada dada,cukup di kombinasikan dengan kaki.....	22
15. Gerak Keseluruhan.....	23
16. Rotasi Tangan Versi Eropa Timur	25
17. Rotasi Tangan Versi Kanada	26
18. Gerakan Tangan	26
19. Gerakan Tangan	26
20. Gerakan Tangan	27
21. Gerakan Tangan	27
22. Gerakan Tangan	28
23. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	30
24. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	31
25. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	31
26. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	31
27. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	32
28. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	32
29. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	32
30. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	32
31. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	33
32. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	33
33. Koordinasi Kaki, Tangan dan Pernapasan	34
34. Siswa Melakukan Pernapasan.....	90

35. Kondisi latihan kelompok inklusi Saat latihan menggunakan papan ..	90
36. Latihan tangan siswa kelompok komando	91
37. Latihan kaki kaki kelompok komando.....	91
38. Peneliti memberi arahan kepada siswa kelompok inklusi	92
39. Latihan Kaki Kelompok Inklusi.....	92
40. Latihan kaki kelompok inklusi.....	93
41. Guru penjas Mengamati siswa latihan	93
42. Guru duduk bersama dengan tim peneliti	94
43. Pengarahan yang di berikan oleh peneliti selesai latihan.....	94



 THE

Character Building

 UNIVERSITY