

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Cakupan Ranah dari Penjas.....	14
Gambar 2. 2	Renang Gaya Bebas.....	18
Gambar 2. 3	Renang Gaya Punggung	18
Gambar 2. 4	Renang Gaya Kupu-kupu	19
Gambar 2. 5	Renang Gaya Dada	20
Gambar 2. 6	Posisi Tubuh Meluncur <i>Streamline</i> (Sugiyanto 2004)	24
Gambar 2. 7	Gerak Kaki Gaya Dada.....	24
Gambar 2. 8	Gerakan Lengan Gaya Dada.....	26
Gambar 2. 9	Gerakan Tungkai Posisi Datar.....	27
Gambar 2. 10	Gerakan Tekukan Tungkai	28
Gambar 2. 11	Gerakan Tumit.....	28
Gambar 2. 12	Gerakan Lutut dan Pinggul.....	28
Gambar 2. 13	Gerakan Inti Pertama Dari Jejakan Kaki Kebelakang.....	29
Gambar 2. 14	Gerakan Ujung Kaki Kearah Luar.....	29
Gambar 2. 15	Gerakan Kedua Kaki Melentang Pada Kedua Lutut	29
Gambar 2. 16	Gerakan Lutut Terlentang.....	30
Gambar 2. 17	Serangkaian Elemen Gerak Kaki Gaya Dada.....	30
Gambar 2. 18	Desain Kerangka Berpikir	43
Gambar 3. 1	Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research And Development</i> (R&D).....	46
Gambar 4. 1	Hasil Validasi Ahli	71