

Lampiran 3



Gambar 29 : Sebelum Melakukan latihan

Sumber : Dokumen peneliti



Gambar 30 : Sebelum Melakukan Latihan

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 31 : Melakukan Pemanasan

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 32 : melakukan gerakan berenang bebas

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 33 : pengarahan sebelum melakukan latihan

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 34 : Melakukan gerakan latihan

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 35 : Melakukan Gerakan Otot Tungkai

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 36 : Melakukan Gerakan Latihan Otot Tungkai

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 37 : Melakukan Gerakan Latihan Otot Tungkai

Sumber : Dokumen Peneliti



Gambar 38 : Melakukan Gerakan Latihan otot Tungkai

Sumber : Dokumen Peneliti