

Nama: Gabriel Alan utama Adriansyah

Materi: Aquatic

Kelas: IX 6

No	Materi	Tehnik	Foto
1	Gerak tangan	Saat keadaan badan bungkuk berada di atas permukaan air, kedua tangan sejajar dengan bahu lurus ke depan dan seluruh jari-jari tangan rapat Muka berada di permukaan air Sambil menahan air, tarik kedua lengan ke arah samping bawah dengan siku lurus, kemudian pada saat siku di bawah dada, segera kedua siku dibengkokkan sehingga membentuk sudut kira-kira 45 derajat. Perlu diperhatikan pada saat menarik kedua lengan gerakannya seperti mendayung dan melampaui garis bahu.	
2	Gerak kaki	Dari posisi kedua kaki lurus ke belakang kemudian kedua kaki dibengkokkan pada panggul dan lutut dengan kedua tumit berdekatan Sementara kedua tumit bergerak mendekati pantat, ujung kaki dibengkokkan ke arah samping. Tumit dan lutut diregangkan perlahan-lahan Setelah bungkuk pada panggul dan lutut mencapai maksimum barulah gerakan tendangan dimulai Pertama-tama dorongan tungkai ke belakang dimaksudkan hanya untuk menempatkan ujung ke posisi yang paling efektif untuk mendorong air ke belakang Dorongan ke belakang dilakukan oleh kedua telapak kaki Kaki didorong keluar dan ke belakang pada saat lutut diluruskan. Gerakan ini harus diluruskan. Gerakan ini harus dilakukan dengan cepat dan kuat Dorongan ke belakang dilakukan oleh telapak kaki	
3	Bernafas	Posisi kepala saat bernapas pada renang gaya dada adalah dengan mengangkat kepala ke atas sehingga mulut sejajar dengan permukaan air. Hal ini dimungkinkan karena waktunya bersamaan dengan saat kedua lengan menekan air ke bawah dan mendorong air ke dalam. Ketika tangan sudah sampai di bawah dagu dan akan diluruskan ke depan secara perlahan-lahan. Kepala diturunkan dan udara dihembuskan di dalam air. Lalu ulangi latihan pernapasan ini secara rutin. Teknik pengeluaran napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan tangan membuka ke samping.	

Nama: Gabriel Alan utama Adriansyah

Materi: SKJ

Kelas: IX 6

No	Materi	Tehnik	Foto
1	Push up	1.Letakkan kedua tangan anda diatas lantai dengan posisi kedua tangan terbuka selebar bahu tangan anda. 2.Bagian Kaki anda bertumpu pada ujung jari kaki sampai posisi tubuh anda lurus secara sempurna “jangan sampai bagian bokong menonjol” 3.Turunkan bagian bahu secara lurus sampai membentuk siku 90derajat. 4.Lalu dorong bagian bahu anda dan lengan sampai lurus kedepan “sambil melakukan ambil nafas”.	
2	Sit up	1. telentang sambil menekuk kedua lutut. 2. Berbaringlah Sentuhkan ujung jari tangan di belakang telinga. 3. Bangunkan tubuh dari lantai lalu dekatkan dada ke paha. 4. Turunkan lagi tubuh ke lantai ke posisi semula.	
3	Back up	1. Berbaringlah dengan posisi tengkurap. 2. Posisikan kedua tangan di belakang kepala, kemudian luruskan dan rapatkan kaki ke belakang. 3. Jaga posisi leher tetap netral, artinya Anda masih bisa melihat ke bawah, dan pandangan tetap ke depan. 4. Angkat bagian tubuh atas Anda (sekitar perut sampai kepala) naik, lalu turun secara perlahan ke arah lantai. Pastikan posisi kaki tidak bergerak dan tetap menyentuh lantai.	

4	Squat jump	1. Berdiri dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. 2. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan siku menghadap luar. 3. Tekuk lutut Anda dan turun ke posisi jongkok penuh. 4. Angkat tubuh dan loncat setinggi yang Anda bisa dengan mendorong ujung kaki ke lantai.	 A photograph showing a person from the side, performing a squat jump. They are in a deep squat position on a wooden floor, with their hands clasped behind their head. They are wearing a grey t-shirt and dark shorts. The background is a plain, light-colored wall.
---	------------	--	---