

DAFTAR GAMBAR

	Hlm
Gambar 2.1 Struktur Pembentuk sendi lutut.....	15
Gambar 2.2 Otot – Otot Fleksor Lutut	16
Gambar 2.3 Otot- Otot Ekstensor Lutut	18
Gambar 2.4 “Theraband”	41
Gambar 2.5 Quadricep bench	47
Gambar 2.6 Skema Kerangka Berfikir.....	52
Gambar 2.7 Skema Kerangka Konsep	53
Gambar 3.8 Latihan “Theraband” pada lutut Flexi dengan posisi Duduk 61Gambar	3.9
Latihan “Theraband” pada lutut Flexi dengan Posisi tengkurap.....	61
Gambar 3.10 Latihan “Theraband” pada lutut Extensi dengan posisi Duduk.....	62
Gambar 3.11 Latihan “Theraband” pada lututExtensi dengan posisi Tengkurap.....	62
Gambar 3.12 Latihan Pelaksanaan Quadricep bench.....	64