

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 anatomi vertebra.....	8
Gambar 2.2 anatomi lumbal vertebrae	9
Gambar 2.3;lattisimus dorsi	12
Gambar 2.4: Otot Multifidus	14
Gambar 2.5: Otot transversus abdominalis	15
Gambar 2.6: Otot Obliquus Externus Abdominalis	16
Gambar 2.7: Otot Obliquus Internus Abdominalis	16
Gambar 2.8: Otot Rectus Abdominalis	17
Gambar 2.9 discus intervetebralis	21
Gambar 2.10 ligament vertebra lumbalis	22
Gambar 2.11 anulus fibrosus	26
Gambar; 2.12.latiham mc kenzie 1	35
Gambar;2.13atiham mc kenzie 2	35
Gambar;2.14. latihan mc kenzie 3.....	36
Gambar;2.15. latihan mc kenzie 4.....	36
Gambar;2.16. latihan mc kenzie 5	37
Gambar 2.17: Ilustrasi fungsi Global Muscles.....	41
Gambar 2.18: Ilustrasi fungsi Core Muscle	42
Gambar 2.19: Latihan Core Stability	47
Gambar 2.20: Latihan Core Stability II	47
Gambar 2.21: Latihan Core Stability III	48
Gambar 2.22: Latihan Core Stability IV	49
Gambar 2.23: Latihan Core Stability V	49
Gambar 2.24: <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	60
Skema 2.1: Kerangka berfikir	65
Skema 2.2: Kerangka Konsep	66
Skema 3.1: Model kelompok kontrol	69
Skema 3.2: Model kelompok perlakuan	70
Diagram 4.1 Distribusi sample menurut jenis kelamin pada kelompok	

kontrol dan kelompok perlakuan	81
diagram 4.2 distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	84