

## DAFTAR GAMBAR

		Hal.
Gambar	2.1. Kurva Spine .....	14
Gambar	2.2. Struktur Tulang Vertebra Lumbal .....	14
Gambar	2.3. Discus Intervertebralis .....	16
Gambar	2.4. Persyaratan Pada Regio Lumbal .....	16
Gambar	2.5. Ligamen-ligamen Pada Columna Vertebra .....	20
Gambar	2.6. Radiks Vetebra Lumbal .....	22
Gambar	2.7. A. Otot-otot Spine Bagian Posterior .....	25
	B. Otot-otot Spine Bagian Anterior .....	25
Gambar	2.8. Gambar Kelainan Bentuk/Postur Yang Buruk Pada Tulang Belakang Manusia .....	32
Gambar	2.9. A. Fungsi Global Muscles Yang Menjaga Segmen Secara Keseluruhan .....	47
	B. Ketidakstabilan Pada Segmen Tulang Belakang Tidak Dapat Di Kontrol Oleh Global Muscle .....	47
Gambar	2.10. Core Muscle Menghubungkan Persegmen Tulang Belakang Sehingga Memberikan Kestabilan Pada Setiap Segmennya .....	48
Gambar	2.11. Latihan Core Stability I Bridging .....	51
Gambar	2.12. Latihan Core Stability II Prone Plank .....	52
Gambar	2.13. Latihan Core Stability III Side Plank .....	52
Gambar	2.14. Williams Flexion Exercise : Pelvic Tilting .....	54
Gambar	2.15. Williams Flexion Exercise : Single Knee To Chest .....	55
Gambar	2.16. Williams Flexion Exercise : Double Knee To Chest .....	55
Gambar	2.17. Williams Flexion Exercise : Partiah Sit Up .....	56
Gambar	2.18. Williams Flexion Exercise : Hamstring Stritches .....	56
Gambar	2.19. Williams Flexion Exercise : Squat .....	57
Gambar	2.20. Skema Kerangka Berfikir .....	61

Gambar 2.21.	Krangka Konsep Penelitian Kelompok Perlakuan I Dan Kelompok Perlakuan II .....	62
Gambar 3.1.	Skema Kelompok Perlakuan I .....	65
Gambar 3.2.	Skema Kelompok Perlakuan II .....	66