

DAFTAR PUSTAKA

119

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Menggiring Bola Dengan Bagian Kaki Dalam	23
2. Gambar 2 Menggiring Bola Dengan Bagian Kaki Dalam	23
3. Gambar 3 Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki	24
4. Gambar 4 Ukuran Lapangan Sepakbola	25
1. Gambar 2.1 Serabut Otot	28
2. Gambar 2.2 Tendon	29
3. Gambar 2.3 Ligamen	29
4. Gambar 2.4 Otot – Otot Hamstring	34
5. Gambar 2.5 Kontraksi Otot	46
6. Gambar 2.6 Muscle Spindle	53
7. Gambar 2.7 Golgi Tendon Organ	58
8. Gambar 2.8 Fisiologi Post Isometrik Relaxation	71
9. Gambar 2.9 Muscle Energy Technique	72
10 Gambar 3.0 Active Isolated Stretching	76