

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Anatomi otot quadriceps.....	19
Gambar 2. Anatomi sendi lutut.....	26
Gambar 3. Struktur myofilamen.....	32
Gambar 4. <i>Ankle Sand Bag</i> .....	55
Gambar 5. Latihan <i>strengthening</i> otot quadriceps.....	56
Gambar 6. Skema kerangka berfikir.....	67
Gambar 7. Skema kerangka konsep.....	68
Gambar 8. <i>Dynamometer</i> .....	73
Gambar 9. Prosedur pengukuran.....	74