

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan depan .....	12
Gambar 2.2 Tendangan sabit .....	13
Gambar 2.3 Tendangan t.....	14
Gambar 2.4 Tendangan belakang .....	14
Gambar 2.5 Pukulan depan .....	16
Gambar 2.6 Pukulan bandul bawah .....	16
Gambar 2.7 Pukulan bandul atas .....	17
Gambar 2.8 Sikutan .....	18
Gambar 2.9 Teknik elakan .....	20
Gambar 2.10 Teknik tangkisan .....	22
Gambar 2.11 <i>M. external ablique</i> .....	29
Gambar 2.12 <i>M. internal ablique</i> .....	30
Gambar 2.13 <i>M. rectus abdominis</i> .....	30
Gambar 2.14 <i>M. erector spine</i> .....	31
Gambar 2.15 <i>M. gluteus maximus</i> .....	31
Gambar 2.16 <i>M. transversus abdominis</i> .....	32
Gambar 2.17 <i>M. multifidus</i> .....	33
Gambar 2.18 <i>M. psoas</i> .....	33
Gambar 2.19 <i>M. quadratus lumborum</i> .....	34
Gambar 2.20 <i>M. diafragma</i> .....	34
Gambar 2.21 <i>Pelvic floor muscle</i> .....	35
Gambar 2.22 Pengukuran <i>core stability</i> .....	40
Gambar 2.23 Pengukuran <i>agility</i> .....	45
Gambar 3.1 Pengukuran <i>core stability</i> .....	55
Gambar 3.2 Pengukuran <i>agility</i> .....	57