

DAFTAR GAMBAR

	hlm
Gambar 2.1 Otot-otot Hamstring	17
Gambar 2.2 Hip Joint	18
Gambar 2.3 Otot Quadriceps	32
Gambar 2.4 Otot gastrocnimeus	33
Gambar 2.5 Motor Unit	36
Gambar 2.6 Struktur Aktin Dan Myosin	40
Gambar 2.7 Garis Didalam Jaringan Kontraktil Otot Rangka	41
Gambar 2.8 Kontraksi dan Relaksasi Otot	45
Gambar 2.9 Kerja otot pada saat berlari	58
Gambar 2.10 Menendang Bola	62
Gambar 2.11 Menahan Bola	71
Gambar 2.12 Hamstring Curl On Swissball Posisi Awal	81
Gambar 2.13 Hamstring Curl On Swissball Posisi Kedua	82
Gambar 2.14 Hamstring Curl On Swissball Posisi Ketiga	82
Gambar 2.15 Lying Leg Curl	91
Gambar 3.1 Hamstring Curl on Swissball	111
Gambar 3.2 Latihan Lying Leg Curl	113
Gambar 3.3 Pengukuran dengan <i>Dyanometer</i>	115