

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Ankle Joint	18
Gambar 2.2: Ligamen dan Tendon ankle	26
Gambar 2.3 : <i>Sprain ankle</i> kronis tipe I	28
Gambar 2.4 : <i>Sprain ankle</i> kronis tipe II	28
Gambar 2.5 : <i>Sprain ankle</i> kronis tipe III	29
Gambar 2.6 : Wobble board	38
Gambar 2.7 : Side to Side	42
Gambar 2.8 : Front Back	43
Gambar 2.9 : One Leg Exercise	45
Gambar 2.10 : Ukuran dan Warna untuk Latihan.....	48
Gambar 2.11 : Sistem Progressive Resistance.....	48
Gambar 2.12: Gerakan Dorsal Fleksi pada Ankle.....	53
Gambar 2.13 : Gerakan Plantar Fleksi pada Ankle.....	54
Gambar 2.14 : Gerakan Inversi pada Ankle.....	55
Gambar 2.15 : Gerakan Eversi pada Ankle.....	56