

## DAFTAR GAMBAR

	hlm
Gambar 2.1 Otot-otot Quadriceps .....	17
Gambar 2.2 Hip Joint .....	18
Gambar 2.3 Knee Joint .....	22
Gambar 2.4 Meniskus.....	25
Gambar 2.5 Bursa .....	25
Gambar 2.6 Ligament Sendi Lutut .....	27
Gambar 2.7 Kontraksi dan Rileksasi Otot .....	41
Gambar 2.8 Latihan Ball Wall Squat .....	66
Gambar 2.9 Latihan Static Lunges .....	69
Gambar 2.10 Latihan Leg Press.....	72
Gambar 3.1 Pengukuran dynamometer .....	85