

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Ukuran Internasional gawang futsal.....	36
Gambar 1.2 : Fase Berjalan.....	38
Gambar 1.3 : Normal Running Gait Scale	39
Gambar 1.4 : Muscle Activity during running	40
Gambar 1.5 : Gerakan menyundul bola	42
Gambar 1.6 : Kicking Ball	43
Gambar 1.7 : Cone Drill Agility Training.....	50
Gambar 1.8 : a) Fungsi hubungan atau ikatan dari otot-otot global trunk memberikan stabilitas secara menyeluruh terhadap gangguan.....	57
b) Instability pada spine yang multi segment tidak dapat dikontrol oleh ikatan otot-otot global trunk, penekanan beban pada long guy wires menyebabkan stress pada jaringan inert pada lingkup akhir segmen yang tidak stabil.....	57
Gambar 1.9 : Ikatan <i>deep core muscles</i> pada tiap segmen spinal menghasilkan stabilitas segmental.....	57
Gambar 1.10 : Intra Abdominal Pressure.....	64
Gambar 1.11 : Latihan Strengthening Abdominal Cycling	67
Gambar 1.12 : Latihan Strengthening Abdominal Cycling.....	68
Gambar 1.13 : Latihan Strengthening Abdominal Cycling.....	69
Gambar 1.14: <i>Core Stability Exercise tipe Plank Position</i>	70

Gambar 1.15 : *Core Stability Exercise tipe Bridge lift with calves on ball - straight legs*.....71

Gambar 1.16 : *Core Stability Exercise tipe Oblique Plank*.....73