DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Biomekanika berlari
Gambar 2.2 Biomekanika menendang bola
Gambar 2.3 Biomekanika melempar bola
Gambar 2.4 Mekanisme terjadinya cedera pada ligament knee
Gambar 2.5 Komponen kemampuan fungsional
Gambar 2.6 Struktur FIFA 11+
Gambar 2.7 Contoh beberapa latihan pada bagian 1
Gambar 2.8 Lintasan Proprioceptive
Gambar 2.9 Contoh latihan Balance dalam FIFA 11+
Gambar 2.10 Contoh latihan Strenght dalam FIFA 11+
Gambar 2.11 Contoh latihan Plyometric dalam FIFA 11+ Bagian 1
Gambar 2.12 Contoh latihan Plyometric dalam FIFA 11+ Bagian 2
Gambar 2.13 Contoh latihan Balance dalam FIFA 11+
Gambar 2.14 (a) global trunk memberikan stabilisasi secara menyeluruh terhadap gangguan. (b) Instabilitas pada spine yang multi segmen tidak tidak tabil
Gambar 2.15 Ikatan deep core muscle pada setiap segmen spinal menghasilkan stabilitas segmental
Gambar 2.16 Otot Abdomen
Gambar 2.17 Otot Oblique Externus Abdominis
Gambar 2.18 M Oblique Internus Abdominis
Gambar 2.19 M.Transfersus Abdominis
Gambar 2.20 M. Rectus Abdominis
Gambar 2.21 M.Intercostalis
Gambar 2.22 Quadratus lumborum
Gambar 2.23 M.Psoas Mayor
Gambar 2.24 muscle of back
Gambar 2.25 M.Erector Spine
Gambar 2.26 Otot Multifidus
Gambar 2.27 Otot Latisimus dorsi
Gambar 2.28 Otot seratus posterior superior dan seratus posterior inferior
Gambar 2.29 Group otot quadriceps femoris
Gambar 2.30 Group otot hamstring
Gambar 2.31 Group otot plantar fleksor ankle
Gambar 2.32 Group otot dorsifleksor ankle

Gambar 2.33 otot gluteus maximus
Gambar 2.34 otot gluteus medius dan minimus
Gambar : 3.1 Disain lapangan latihan FIFA 11+
Gambar : 3.2 Posisi plank
Gambar : 3.3 Posisi Side Plank
Gamabar : 3.4 Posisi Bridging
Gambar : 3.5 Posisi Rotasi spine lying
Gambar : 3.6 Posisi Abdominal Cycling
Gambar 3.7 two-foot ankle hop
Gambar 3.8 side-to-side ankle hop
Gambar 3. 9 side-to-side ankle hop
Gambar 3.10 hip-twist ankle hop
Gambar 3.11 Tuck jump with knee up
Gambar 3.12 Front cone hops
Gambar 3.13 Hexagon drill
Gambar 3.14 Diagonal cone hops
Gambar 3.15 Squat deep jump
Gambar 3.16 Double leg hop
Gambar 3.17 Alat FMS