

DAFTAR GAMBAR

A. Gambar 2.1 Efflurage	12
B. Gambar 2.2 Petrissage.....	13
C. Gambar 2.3 Vibrasi	14
D. Gambar 2.4 Tapotement.....	14
E. Gambar 2.5 Friksi	15
F. Gambar 2.6 Kandungan Minuman Isotonik.....	19
G. Gambar 2.7 Gerakan Start Posisi Bersedia	28
H. Gambar 2.8 Gerakan Posisi Siap.....	28
I. Gambar 2.9 Gerakan start Posisi Yaak	29
J. Gambar 2.10 Pada Saat Berlari	30
K. Gambar 2.11 Gerakan Saat Melewati Garis Finis.....	31
L. Gambar 4.1 Histogram Kadar Asam Laktat Massage Dan Minuman Isotonik.....	47

