

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : <i>Effleurage</i>	11
Gambar 2.2 : <i>Petrissage</i>	12
Gambar 2.3 : <i>Shaking</i>	13
Gambar 2.4 : <i>Tapotement</i>	14
Gambar 2.5 : <i>Friction</i>	15
Gambar 2.6 : <i>Walken</i>	16
Gambar 2.7 : <i>Vibration</i>	17
Gambar 2.8 : <i>Skin Rolling</i>	18
Gambar 2.9 : <i>Stroking</i>	20
Gambar 2.10 : <i>Water walking or jogging</i>	31
Gambar 2.11 : <i>Forward and side lunges</i>	32
Gambar 2.12 : <i>One leg balance</i>	32
Gambar 2.13 : <i>Sidestepping</i>	33
Gambar 2.14 : <i>Hip kickers at pool wall</i>	34
Gambar 2.15 : <i>Pool Plank</i>	34
Gambar 2.16 : <i>Carioca</i>	35
Gambar 2.17 : <i>Rotational wake</i>	36
Gambar 2.18 : <i>Push up</i>	37
Gambar 2.19 : <i>Standing knee lift</i>	38
Gambar 2.20 : <i>Recommended Recovery Time After Exhaustive Exercise</i> ..	53
Gambar 2.21 : Waktu dan jarak dalam pembentukan asam laktat.....	57

Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Sport Massage</i>	81
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Sport Massage</i>	82
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Aquatic Exercise</i>	85
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat Pada Kelompok <i>Aquatic Exercise</i>	86
Gambar 5. Pengambilan Darah Sebelum Lari 400 Meter	130
Gambar 6. Pengambilan Data Awal Setelah Lari 400 Meter.....	130
Gambar 7. Sampel Melakukan <i>Sport Massage</i>	132
Gambar 8. Sampel Melakukan <i>Aquatic Exercise</i>	134
Gambar 9. Hasil Data Akhir Setelah Melakukan Recovery	136