

Lampiran 15



Foto bersama



Pengambilan asam laktat istirahat



Persiapan lari 400 meter



Proses ketika lari 400 meter





Cek denyut nadi setelah lari 400 m

Cek asam laktat setelah lari 400 m





Treatment sport massage





Cek asam laktat setelah sport massage



Melakukan pemanasan



Cek Asam Laktat Istirahat



Melakukan lari 400 meter



Cek Asam Laktat setelah lari 400 meter



Suasana Saan Penelitian



Melakukan gerakan-gerakan *Aquatic Exercise*





Cek Asam Laktat setelah melakukan *Aquatic Exercise*



Hasil dari asam laktat istirahat



Hasil dari asam laktat setelah lari 400 meter



Hasil dari asam laktat setelah mendapatkan *sport massage*



Mahasiswa Anggota KOP Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta