

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemanasan Peregangan tubuh bagian atas	36
Gambar 2.2 Pemanasan Peregangan Kepala	37
Gambar 2.3 Pemanasan Peregangan Tangan.....	37
Gambar 2.4 Pendinginan Peregangan tubuh bagian atas	39
Gambar 2.5 Pendinginan peregangan otot kaki	39
Gambar 3.1 Kerangka konsep	41
Gambar 4.1 Alur Penelitian	49