

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu .....	19
Gambar 2. Gerakan menekuk dan meluruskan siku .....	19
Gambar 3. Gerakan memutar pergelangan tangan.....	19
Gambar 4. Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan .....	20
Gambar 5. Gerakan memutar ibu jari.....	20
Gambar 6. Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan .....	20
Gambar 7. Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha.....	21
Gambar 8. Gerakan menekuk dan meluruskan lutut .....	21
Gambar 9. Gerakan untuk pangkal paha.....	21
Gambar 10. Gerakan memutar pergelangan kaki .....	22
Gambar 11. Latihan Aktif Anggota Gerak Atas dan Bawah (mandiri) .....	22