

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 anggota gerak dominan pada cabang olahraga .....	31
tabel 2.2 otot – otot pada <i>hip</i> .....	32
tabel 2.3 otot – otot pada <i>ankle</i> .....	39
tabel 3.1 nilai tingkat <i>agility</i> untuk <i>hexagonal obstacle test</i> .....	73
tabel 3.2 dosis <i>ladder drill exercise</i> .....	75
tabel 4.1 distribusi sampel berdasarkan usia .....	80
tabel 4.2 distribusi sampel berdasarkan tinggi badan .....	81
tabel 4.3 distribusi berdasarkan berat badan .....	82
tabel 4.4 nilai <i>agility</i> pada <i>small man</i> .....	83
tabel 4.5 nilai <i>agility</i> pada <i>big man</i> .....	84
tabel 4.6 beda selisih waktu <i>agility</i> antara <i>small man</i> dan <i>big man</i> .....	87
tabel 4.7 hasil uji normalitas dan homogenitas .....	87
tabel 4.8 nilai peningkatan <i>agility</i> sebelum dan sesudah <i>ladder drill exercise</i> pada <i>small man</i> .....	88
tabel 4.9 nilai peningkatan <i>agility</i> sebelum dan sesudah <i>ladder drill exercise</i> pada <i>big man</i> .....	89
tabel 4.10 selisih nilai <i>agility</i> antara <i>small man</i> dan <i>big man</i> .....	91