

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Gerakan-Gerakan Otot Selama Persiapan Menendang .....   | 24 |
| Tabel 2.2 Gerakan Otot-Otot Selama Pendekatan Dan Menendang ..... | 25 |
| Tabel 2.3 Gerakan Otot Selam <i>Follow Through</i> .....          | 29 |
| Tabel 2.4 Gerakan Otot-Otot Selama Persiapan <i>Dribble</i> ..... | 30 |
| Tabel 2.6 Kriteria Penilaian <i>Hexagonal Agility Test</i> .....  | 49 |
| Tabel 3.1 Dosis latihan <i>Plyometric Depth Jump</i> .....        | 59 |
| Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....                     | 63 |
| Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan.....             | 63 |
| Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan.....              | 64 |
| Tabel 4.4 Nilai <i>Agility</i> Perlakuan I dan Perlakuan II.....  | 65 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas dan Homogen.....                         | 68 |