



- Ladder Drill Exercise**
- Meningkatkan konduktivitas syaraf
 - Meningkatkan koordinasi neuromuscular dan keseimbangan tubuh
 - Meningkatkan kecepatan reaksi
 - Meningkatkan kekuatan otot
 - Meningkatkan agility
 - Meningkatkan fleksibilitas otot

- Dual Task Exercise**
- Meningkatkan proprioceptive
 - Meningkatkan koordinasi neuromuscular dan keseimbangan tubuh
 - Meningkatkan kecepatan reaksi
 - Meningkatkan kekuatan & daya tahan otot
 - Meningkatkan fungsi kognitif
 - Meningkatkan fleksibilitas otot