

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Anggota Gerak Dominan pada Cabang-Cabang Olahraga	19
Tabel 2.2	Gerakan otot-otot selama persiapan menendang	56
Tabel 2.3	Gerakan otot-otot selama pendekatan dan menendang	57
Tabel 2.4	Gerakan otot-otot selama <i>Follow-through</i>	62
Tabel 2.5	Gerakan otot-otot selama persiapan <i>dribble</i>	63
Tabel 2.6	Fitur Stabilisasi pada otot-otot Pengontrol Spine	93
Tabel 2.7	Otot-otot pada spine dan fungsi stabilisasi	94
Tabel 2.8	Dosis Core Stability Exercise	131
Tabel 3.1	Nilai tingkat <i>agility</i> SEMO <i>Agility</i> Test (Kirby 1971)	152
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	157
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	159
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	161
Tabel 4.4	Nilai peningkatan <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I dengan diberikan latihan <i>shuttle run</i> sebelum dan sesudah latihan	163

Tabel 4.5	Nilai peningkatan <i>agility</i> pada kelompok perlakuan II dengan diberikan latihan <i>shuttle run</i> dan <i>core stability exercise</i> sebelum dan sesudah latihan	164
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro Wilk Test</i>	166
Tabel 4.7	Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	166
Tabel 4.8	Tabel nilai awal <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	167
Tabel 4.9	Nilai peningkatan <i>agility</i> sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I dengan diberikan <i>shuttle run</i>	168
Tabel 4.10	Nilai peningkatan <i>agility</i> sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan II dengan diberikan latihan <i>shuttle run</i> dan <i>core stability exercise</i>	169
Tabel 4.11	Nilai selisih <i>agility</i> antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	171