

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Illinois Agility Rating</i>	39
Tabel 2.2 Dosis <i>Ladder Drill Exercise</i>	54
Tabel 3.1 Prosedur Pemeriksaan <i>Sprain Ankle</i> Kronis	69
Tabel 3.2 <i>Illinois Agility Rating</i>	73
Tabel 3.3 Dosis <i>Zig-Zag Run Exercise</i>	74
Tabel 3.4 Dosis <i>Ladder Drill Exercise</i>	76
Tabel 3.5 Dosis <i>Shuttle Run Exercise</i>	77
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	83
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	83
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan, Tinggi Badan, IMT	84
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh	84
Tabel 4.5 Pengukuran <i>Agility</i> Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	85
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas	87
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis I.....	88
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis II	89
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis III.....	89