

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan otot-otot selama persiapan menendang	19
Tabel 2.2 Gerakan otot-otot selama pendekatan dan menendang.....	20
Tabel 2.3 Gerakan otot-otot selama <i>Follow-through</i>	23
Tabel 2.4 Otot-otot selama persiapan <i>dribble</i>	24
Tabel 2.5 Dosis <i>ladder drill exercise</i>	54
Tabel 3.1 Prosedur pemeriksaan <i>Sprain ankle kronis</i>	71-73
Tabel 3.1 Nilai tingkat <i>agility</i> untuk <i>Hexagonal obstacle test</i>	76
Tabel 4.1 Distribusi sample berdasarkan tinggi badan	84
Tabel 4.2 Distribusi sample berdasarkan berat badan	85
Tabel 4.3 Nilai penurunan waktu <i>agility</i> pada kelompok perlakuan I dengan diberikan <i>ladder drill exercise</i> sebelum dan sesudah latihan.....	87
Tabel 4.4 Nilai penurunan waktu <i>agility</i> pada kelompok perlakuan II dengan diberikan <i>ladder drill exercise</i> dan <i>dual task exercise</i> sebelum dan sesudah latihan	89
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas <i>Saphiro Wilk Test</i>	92
Tabel 4.6 Hasil uji homogenitas <i>Levent't Test</i>	92
Tabel 4.7 Nilai penurunan waktu <i>agility</i> sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I dengan diberikan <i>ladder drill exercise</i>	93
Tabel 4.8 Nilai penurunan waktu <i>agility</i> sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan II dengan diberikan <i>ladder drill exercise</i> dan <i>dual task exercise</i>	94

Tabel 4.9 Nilai selisih agility antara kelompok perlakuan I dan

kelompok perlakuan II..... 96

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U