

## DAFTAR SINGKATAN

ACL	: Anterior Cruciate Ligament
APAs	: Anticipatory Postural Adjustment
CODS	: Change Of Direction Speed
M.	: Musculus
PB IPSI	: Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia
Persilat	: Persekutuan pencak silat antara bangsa
PON	: Pekan Olahraga Nasional
ROM	: Range Of Motion
SD	: Standar Deviasi
TGR	: Tunggal, Ganda, Regu