

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Otot-otot pada <i>Preparation Phase</i>	17
Tabel 2.2	<i>Early Pull Phase</i>	18
Tabel 2.3	<i>Late Pull Phase</i>	18
Tabel 2.4	<i>Follow-through Phase</i>	18
Tabel 2.5	Fitur Stabilisasi pada Otot-otot Pengontrol <i>Spine</i>	63
Tabel 2.6	Otot-otot pada <i>Spine</i> dan Fungsi Stabilisasi	65
Tabel 3.1	Dosis Latihan <i>Postural Stability</i>	87
Tabel 3.2	Dosis Latihan Melempar	87
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut usia	93
Tabel 4.2	Distribusi sampel menurut hobi	94
Tabel 4.3	Distribusi sampel menurut berat badan	94
Tabel 4.4	Distribusi sampel menurut tinggi badan	95
Tabel 4.5	Nilai jarak lemparan pada kelompok kontrol	96
Tabel 4.6	Nilai jarak lemparan pada kelompok Perlakuan	98
Tabel 4.7	Beda selisih jarak lemparan kelompok kontrol dan Kelompok perlakuan	99
Tabel 4.8	Uji Shaphiro Wilk	100
Tabel 4.9	Uji Levene's	101
Tabel 4.10	Uji hipotesis I	102
Tabel 4.11	Uji hipotesis II	102
Tabel 4.12	Uji hipotesis III	103