

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 2.1 Dosis skipping Exercise.....	45
Tabel 3.1 Illionis agility run test.....	61
Tabel 3.2 Dosis <i>lari zig zag</i> Exercise.....	63
Tabel 3.3 Dosis skipping Exercise.....	65
Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia pada kelompok I dan II.....	70
Tabel 4.2 Distribusi sampel menurut BBI kelompok I dan II.....	72
Tabel 4.3 Nilai peningkatan agility kelompok I dan II sebelum dan sesudah latihan.....	74
Tabel 4.4 Nilai peningkatan berdasarkan selisih dari nilai sebelum dan sesudah latihan pada kelompok perlakuan I dan perlakuan II.....	76
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas dan homogenitas.....	77
Tabel 4.6 Nilai peningkatan agility sebelum dan sesudah pada kelompok I dengan dberikan latihan lari zig-zag.....	79
Tabel 4.7 Nilai peningkatan agility sebelum dan sesudah pada kelompok II dengan dberikan latihan skipping	80

Tabel 4.8 Nilai selisih antara kelompok perlakuan I dan kelompok
perlakuan II..... 82