

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Otot-Otot Ekstensor Lutut .....	20
Tabel 2.2 : Otot-Otot Fleksor Lutut .....	22
Tabel 3.1 : Dosis Latihan Wall Squat .....	60
Tabel 3.2 : Dosis Latihan Step-up.....	60
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	64
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	65
Tabel 4.4 Nilai Stabilitas Sendi Lutut pada Perlakuan 1 .....	67
Tabel 4.5 Nilai Stabilitas Sendi Lutut pada Perlakuan 2 .....	69
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	71
Tabel 4.7 Uji Homogenitas .....	72
Tabel 4.8 Uji Hipotesis I.....	72
Tabel 4.9 Uji Hipotesis II.....	73
Tabel 4.10 Uji Hipotesis III .....	74