

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Otot Tipe 1 dan 2.....	29
Tabel 2.2 Intesitas Repetisi Maksimal .....	51
Tabel 2.3 Tabel Penilaian Functional Movement Screening .....	74
Tabel 3.1 Prosedur Assesment Fisioterapi Untuk Pemilihan Sample Penelitian .....	90
Tabel 3.2 Dosis Latihan Isometric Quadriceps Activation .....	95
Tabel 3.3 Dosis Latihan Wall Squat .....	97
Tabel 4.3 Distribusi Berdasarkan Hobi Olahraga .....	111
Tabel 4.4 Nilai Hasil Pengukuran FMS Kelompok Kontrol.....	113
Tabel 4.5 Nilai Hasil Pengukuran FMS Kelompok Perlakuan .....	114
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Nilai Pengukuran FMS Dengan Shapiro Wilk Test.....	116
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Nilai Pengukuran FMS Dengan Levene's test.....	116
Tabel 4.10 Uji independent T-test Selisih Nilai FMS Antara Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan .....	118