

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gerakan otot-otot jari tangan	8
Tabel 2.2 Gerakan otot-otot anggota gerak atas	9
Tabel 2.3 Analisis gerakan menggantung dan mengangkat tubuh	9
Tabel 3.1 Dosis <i>handgrip exercise</i>	41
Tabel 3.2 Dosis <i>plank position exercise</i>	42
Tabel 3.3 Dosis <i>oblique plank exercise</i>	42
Tabel 3.4 Dosis <i>the hip bridge exercise</i>	43
Tabel 3.5 Dosis <i>abdominal cycling exercise</i>	43
Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia	49
Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan tinggi badan	50
Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan berat badan	51
Tabel 4.4 Distribusi sampel berdasarkan frekuensi olahraga	52
Tabel 4.5 Nilai peningkatan kecepatan pada kelompok perlakuan I	54
Tabel 4.6 Nilai peningkatan kecepatan pada kelompok perlakuan II	55
Tabel 4.7 Nilai selisih kecepatan pada kelompok perlakuan I dan II	57
Tabel 4.8 Hasil uji normalitas dan homogenitas	58
Tabel 4.9 Nilai peningkatan kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan I	59
Tabel 4.10 Nilai peningkatan kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan II	60
Tabel 4.11 Nilai selisih kecepatan antara kelompok perlakuan I dan II	61