

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Dosis Latihan Calf Raise 66

Tabel 3.2 Dosis Latihan Active Isolated Stretching 68

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia, Berat Badan dan Tinggi Hak
pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II 75

Tabel 4.2 Nilai Calf Raise Test pada Kelompok Perlakuan I 78

Tabel 4.3 Nilai Calf Raise Test pada Kelompok Perlakuan II 80

Tabel 4.4 Distribusi Rata-rata Peningkatan Daya Tahan Otot Gastrocnemius
pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II 82

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk Test 83

Tabel 4.6 Hasil Homogenitas Lavene's Test 84

Tabel 4.7 Paired Sample T-Test Kelompok Perlakuan I..... 85

Tabel 4.8 Paired Sample T-Test Kelompok Perlakuan II..... 86

Tabel 4.9 Uji Independent T-Test Kelompok Perlakuan I dan II..... 87