DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Pedoman Tes Vertical Jump 45
Tabel 4. 2 Hasil Tes Vertical Jump.....47
Tabel 4. 3 Ukuran celana *legging* dengan beban 54
Tabel 4. 4 Evaluasi Aspek Desain Celana *Legging* 58
Tabel 4. 5 Evaluasi Aspek Ergonomi & Kenyamanan 59
Tabel 4. 6 Evaluasi Aspek Keamanan & Risiko Cedera.....59
Tabel 4. 7 Evaluasi Aspek Efektivitas Latihan & Performa 59
Tabel 4. 8 Evaluasi Aspek Kelayakan & Keberlanjutan Produk 60
Tabel 4. 9 Hasil Tes *Vertical Jump* Uji Coba Skala Kecil.....63
Tabel 4.10 Hasil *Vertical Jump* untuk uji coba Skala besar 66
Tabel 4.11 Hasil Angket Kenyamanan 69
Tabel 4.12 Hasil Angket Keamanan 70
Tabel 4.13 Efektivitas dalam Latihan 71

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY