

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2. 1 Otot Paha <i>Posterior</i>	23
Table 2. 2 Otot Paha <i>Anterior</i>	24
Table 2. 3 Otot Paha <i>Medial</i>	25
Table 2. 4 Otot Kaki <i>Anterior</i>	26
Table 3. 1 Rancangan Jadwal Tahapan Penelitian	33
Table 3. 2 Desain Penelitian	34
Tabel 4.1 Data Sampel Penelitian	41
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Data Nilai DOMS	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	42
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	43
Tabel 4.5 Hasil Uji T Berpasangan Kelompok <i>Eksperimen</i>	44
Tabel 4.6 Hasil Uji T Berpasangan Kelompok <i>kontrol</i>	44
Tabel 4.7 Hasil Uji T Tidak Berpasangan <i>post-test</i> 24 jam	45
Tabel 4.8 Hasil Uji T Tidak Berpasangan <i>post-test</i> 48 jam	45