

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Latihan Berdasarkan Usia	24
Tabel 2. Skema <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	43
Tabel 3. Standar Nilai Tes Keseimbangan.....	48
Tabel 4. Standar Nilai Tes Kecepatan Reaksi.....	48
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi.....	53
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi	53
Tabel 7. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keseimbangan.....	54
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keseimbangan	55
Tabel 9. Uji Normalitas Data	57
Tabel 10. Uji Homogenitas Data.....	57
Tabel 11. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Reaksi	58
Tabel 12. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keseimbangan	59