

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Stabilisator Lumbal</i>	16
Tabel 2.2 Nilai Normal Jangkauan <i>Star Excursion Balance Test</i> Antara Laki-laki dan Wanita	30
Tabel 2.3 <i>Interrate Reliabilitas</i> Nilai Normal Jangkauan Jarak Dari <i>Star Excursion Balance Test</i>	31
Tabel 3.1 Dosis Latihan <i>Core Stability</i>	45
Tabel 3.2 Dosis Latihan <i>Mat Pilates</i>	48
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Keseimbangan Dinamis Kelompok Perlakuan I ...	53
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Keseimbangan DinamisKelompok Perlakuan II....	54
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk Test</i>	55
Tabel 4.4 Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	56
Tabel 4.5 Uji Hipotesis I	57
Tabel 4.6 Uji Hipotesis II	57
Tabel 4.7 Uji Hipotesis III	58