

DAFTAR TABEL

	HAL
Table 2.1 Bagian tubuh dan contoh gerakan.....	69
Table 4.1 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	113
Table 4.2 Distribusi sampel neurac berdasarkan usia.....	114
Table 4.3 Nilai tekanan biofeedback peserta neurac.....	115
Table 4.4 Nilai tekanan biofeedback peserta pilates.....	117
Table 4.5 Uji normalitas distribusi data.....	118
Table 4.6 Uji Homogenitas.....	119
Table 4.7 Nilai tekanan biofeedback sebelum dan sesudah neurac.....	120
Table 4.8 Nilai tekanan biofeedback sebelum dan sesudah pilates.....	121
Table 4.9 Selisih tekanan biofeedback neurac dan pilates.....	122

DAFTAR GRAFIK

	HAL
Grafik 4.1 Distribusi sampel neurac dan pilates berdasarkan jenis kelamin... 113	113
Grafik 4.2 Distribusi sampel neurac dan pilates berdasarkan usia..... 114	114
Grafik 4.3 Hasil Penilaian peningkatan stabilitas peserta neurac..... 116	116
Grafik 4.4 Hasil penilaian peningkatan stabilitas peserta pilates..... 118	118