

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Otot-Otot pada Spine dan Fungsi Stabilisasi.....	30
Tabel 2.2 Dosis <i>Core Stability Exercise</i> .....	45
Tabel 3.1 <i>Illinois Agility Test</i> .....	15
Tabel 4.1 distribusi sampel berdasarkan usia.....	63
Tabel 4.2 distribusi sampel berdasarkan IMT.....	64
Tabel 4.3 Nilai <i>Illinois Agility Test</i> kelompok perlakuan I.....	66
Tabel 4.4 Nilai <i>Illinois Agility Test</i> kelompok perlakuan II.....	68
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas (saphiro wilk test).....	70
Tabel 4.6 Hasil uji homogenitas (levene's test).....	70
Tabel 4.7 Nilai agility uji hipotesa I.....	72
Tabel 4.8 Nilai agility uji hipotesa II.....	73
Tabel 4.9 Nilai agility uji hipotesa III.....	74