

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Faktor pengganggu keseimbangan dari luar	30
Tabel 4.1	Distribusi sampel berdasarkan usia.....	61
Tabel 4.2	Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	62
Tabel 4.3	Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan terakhir.....	65
Tabel 4.4	Nilai keseimbangan menggapai ke depan kelompok senam Sebelum dan sesudah perlakuan.....	64
Tabel 4.5	Hasil uji normalitas shapiro wilk test.....	65
Tabel 4.6	Hasil pengujian hipotesis dengan Paired T- test.....	65