

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai <i>Sit and Reach Tes</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	85
Table 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	86
Table 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan IMT	87
Tabel 4.4 Nilai SRT Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Intervensi	88
Tabel 4.5 Nilai SRT Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Intervensi	89
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Menggunakan <i>Shaphirowilk Test</i>	90
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Menggunakan <i>Levene's Test</i>	91
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis I Menggunakan <i>T-Test Related</i>	93
Table 4.9 Hasil Uji Hipotesis II Menggunakan <i>T-Test Related</i>	94
Table 4.10 Hasil Uji Hipotesis III Menggunakan <i>T-Test Independent Sample</i>	95