

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	<i>Origo dan Insertio M.Hamstring</i> .....	28
Tabel 2.2	Perbedaan Tipe Otot .....	43
Tabel 2.3	Kriteria <i>Sit and Reach Test</i> .....	63
Tabel 3.1	Dosis Latihan <i>Contract Relax Stretching</i> .....	76
Tabel 3.2	Dosis Latihan <i>Static Stretching</i> .....	77
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	85
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	86
Tabel 4.3	Hasil Perhitungan Berat Badan.....	87
Tabel 4.4	Pengukuran <i>Sit and Reach test</i> Kelompok Perlakuan I .....	88
Tabel 4.5	Pengukuran <i>Sit and Reach test</i> Kelompok Perlakuan II.....	89
Tabel 4.6	Beda Selisih <i>Sit and Reach Test</i> Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	90
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk test</i> .....	91
Tabel 4.8	Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's test</i> .....	92
Tabel 4.9	Hasil <i>T-Test Related</i> Kelompok Perlakuan I .....	93
Tabel 4.10	Hasil <i>T-Test Related</i> Kelompok Perlakuan II.....	95
Tabel 4.11	Hasil <i>T-Test Independent</i> Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	96