

DAFTAR TABEL

Tabel 1: Klasifikasi IMT untuk ASIA	25
Tabel 2: Otot – otot stabilisator lumbal	59
Tabel 3: Dosis latihan Core Stability	69
Tabel 4: Klasifikasi IMT	77
Tabel 5: Distribusi sampel menurut jenis kelamin	84
Tabel 6: Distribusi sampel menurut usia	86
Tabel 7: Distribusi sampel menurut ukuran lengkung lordosis	87
Tabel 8: Distribusi sampel menurut Indeks Massa Tubuh (IMT)	86
Tabel 9: Distribusi sampel menurut tinggi badan	87
Tabel 10: Pengukuran jarak lengkung lordosis sebelum dan sesudah intervensi core stability exercises dan contract relax stretching m. Iliopsoas (cm)	88
Tabel 11: Pengukuran jarak lengkung lordosis sebelum dan sesudah intervensi core stability exercises (cm)	90
Tabel 12: Uji normalitas pada kelompok perlakuan I dan II	92
Tabel 13: Uji kompatibilitas pada kelompok perlakuan I dan II	93
Tabel 14: Uji homogenitas pada kelompok perlakuan I dan II	94
Tabel 15: Uji hipotesis I	96
Tabel 16: Uji hipotesis II.....	97
Tabel 17: Uji hipotesis III	98