

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penentuan Dosis <i>Hold Relax Stretching</i> .....	60
Tabel 2.2 Penentuan Dosis <i>Active Isolated Stretching</i> .....	64
Tabel 2.3 Nilai <i>Sit And Reach Test</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	68
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	88
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia .....	89
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	91
Tabel 4.4 Nilai Peningkatan Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Perlakuan dengan Satuan cm.....	93
Tabel 4.5 Selisih Nilai Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	95
Tabel 4.6 Uji Normalitas ( <i>shapiro-wilk test</i> ) .....	96
Tabel 4.7 Uji Homogenitas ( <i>lavene's test</i> ).....	96
Tabel 4.8 Uji Hipotesis I <i>wilcoxon test</i> .....	98
Tabel 4.9 Uji Hipotesis II <i>wilcoxon test</i> .....	99
Tabel 4.10 Uji Hipotesis III <i>mann-whitney test</i> .....	99