

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kategori Umur Menurut Depkes RI 2009	4
Table 2.1 Dosis latihan crunches.....	39
Tabel 2.2 Dosis latihan crunches di atas swiss ball.....	42
Table 3.1 Nilai tingkat daya tahan abdominal untuk NCF abdominal test.....	56
Tabel 3.2 Dosis latihan crunches.....	59
Tabel 3.3 Dosis latihan crunches di atas swiss ball.....	60
Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia.....	67
Table 4.2 Distribusi hasil data berdasarkan berat badan.....	68
Table 4.3 Distribusi sampel berdasarkan hobi.....	69
Tabel 4.4 Nilai Normal Pria dan Wanita Pada Latihan Crunches.....	71
Tabel 4.5 Nilai peningkatan daya tahan otot abdominal kelompok perlakuan I sebelum dan sesudah perlakuan.....	72
Tabel 4.6 Nilai peningkatan daya tahan otot abdominal kelompok perlakuan II sebelum dan sesudah perlakuan	73
Tabel 4.7 Distribusi rata-rata selisih nilai peningkatan daya tahan otot abdominal pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II.....	74
Tabel 4.8 Uji Normalitas (<i>Shapiro Wilk Test</i>)	75
Tabel 4.9 Uji Homogenitas (<i>Levene's Test</i>)	76
Tabel 4.10 Uji Hipotesis 1 <i>paired samples test</i>	77
Table 4.11 Uji hipotesis 2 <i>paired samples test</i>	78
Table 4.12 Uji hipotesis 3 independent samples test.....	79