

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Otot-otot Pembentuk Arkus.....	12
Tabel 2.2 Respon Aktivitas Otot Terhadap Perpindahan Berat Badan.....	16
Tabel 2.3 Global and Deep Muscle.....	31
Tabel 3.1 Dosis Resistance Band.....	55
Tabel 3.2 Dosis Core Stability Exercise.....	56
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	61
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	62
Tabel 4.5 Distribusi Data Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	63
Tabel 4.6 Nilai Foot Posture Index.....	65
Tabel 4.7 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	68
Tabel 4.8 Uji Hipotesis I.....	69
Tabel 4.9 Uji Hipotesis II.....	70
Tabel 4.10 Uji Hipotesis III.....	71