

DAFTAR TABEL

	Hlm
Tabel 2.1 Kelompok Otot Abdominal Anterolateralis	12
Tabel 2.2 Kelompok Otot Abdominal Posterior	13
Tabel 3 Nilai Normative Sit Up Satu Menit.....	36
Tabel 4.1 Distribusi menurut usia	43
Tabel 4.2 Nilai peningkatan kekuatan otot perut Kelompok perlakuan I	45
Tabel 4.3 Nilai peningkatan kekuatan otot perut Kelompok perlakuan II	47
Tabel 4.4 Hasil uji normalitas	49
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas dan homogenitas	50
Tabel 4.6 Perbandingan hasil test sit up satu menit sebelum dan sesudah perlakuan	51
Tabel 4.7 Perbandingan hasil test sit up satu menit sebelum dan sesudah perlakuan II	53
Tabel 4.8 Perbandingan selisih antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	