

## DAFTAR TABEL

1. Table 1. Desain Penelitian.....	30
2. Table 2. Tes Pengukuran Sumber. Widiastuti (2013 : 162).....	32
3. Table 3. Pre-Test dan Post-Test Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.....	34
4. Table 4. Kategorisasi Pre-Test Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021 .....	35
5. Table 5. Kategorisasi Post-Test Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet.....	36
6. Table 6. Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post Test Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet.....	38
7. Table 7. Uji Hipotesis Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021. ....	39
8. Table 8. Data Hasil Pre-Tes Sit And Reach.....	46
9. Table 9. Data Hasil Post-Test Sit And Reach .....	46
10. Table 10. Data Pre-Test Dan Post Test Kelentukan Pinggang.....	47
11. Table 11. Uji Normalitas Data Pre-Test Kelentukan Pinggang.....	47
12. Table 12. Uji Normalitas Data Post-Test Kelentukan Pinggang.....	48
13. Table 13. Uji T Dependent Sampel T –Test .....	48

UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY