

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan otot tipe I dengan otot tipe II.....	34
Tabel 2. Urutan peristiwa yang terjadi pada kontraksi dan relaksasi otot rangka.....	44
Tabel 3. Distribusi sampel menurut jenis kelamin.....	78
Tabel 4. Distribusi sampel menurut usia.....	78
Tabel 5. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps pada kelompok perlakuan 1 sebelum dan sesudah perlakuan.....	79
Tabel 6. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps pada kelompok perlakuan 2 sebelum dan sesudah perlakuan.....	80
Tabel 7. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 sebelum perlakuan...	82
Tabel 8. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2 sebelum perlakuan...	83
Tabel 9. Nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps pada sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan 1	85
Tabel 10. Nilai peningkatan kekuatan otot sebelum dan sesudah perlakuan quadriceps pada kelompok perlakuan 2.....	86
Tabel 11. Selisih nilai peningkatan kekuatan otot quadriceps antara kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	88