

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1. Persen of Rm.....	50
2. Tabel 2.2. Presentasi beban latihan berdasarkan presentasi berat badan .....	53
3. Tabel 2.3. Dailiy Adjustable Progressive Resistance Exercise.....	58
4. Tabel 2.4. Panduan Modifikasi berat beban Metode DAPRE .....	58
5. Tabel 2.4. Metode De Lorme .....	64
6. Tabel 4.1. Distribusi Sampel Menurut Usia.....	89
7. Tabel 4.2. Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan .....	90
8. Tabel 4.3. Distribusi Sampel Menurut Berat Badan .....	91
9. Tabel 4.4. Daya Tahan Otot Perlakuan I.....	92
10. Tabel 4.5. Daya Tahan Otot Perlakuan II .....	93
11. Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	95
12. Tabel 4.7. Uji Homogenitas .....	95
13. Tabel 4.8. Uji Hipotesis I.....	96
14. Tabel 4.9. Uji Hipotesis II.....	97
15. Tabel 4.10. Uji Hipotesis III .....	98