

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1. Metode Daily Adjustable Progressive Resistance Exercise...	35
2. Tabel 2.2. Panduan Modifikasi Berat Beban Pada Metode DAPRE	36
3. Tabel 2.3. Metode De Lorme	40
4. Tabel 4.1. Distribusi Sampel Menurut Usia.....	64
5. Tabel 4.2. Distribusi Sampel Menurut Berat Badan	65
6. Tabel 4.3. Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	65
7. Tabel 4.4. Nilai kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan 1	66
8. Table 4.5. Nilai Kekuatan Otot Pada Kelompok Perlakuan 2	68
9. Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	69
10. Tabel 4.7. Uji Homogenitas	70
11. Tbael 4.8. Uji Hipotesis I.....	71
12. Table 4.9. Uji Hipotesis II.....	72
13. Tabel 4.10. Uji Hipotesis III	73