

TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan Otot Tipe I dan Tipe II	29
Tabel 2.2	Tahap-Tahap Kontraksi dan Rileksasi Otot Rangka	36
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	78
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Menurut Usia	79
Tabel 4.3	Nilai Pengukuran Daya Tahan Otot Quadriceps Pada Kelompok Perlakuan I Selama Menjalani Latihan 12 Kali	80
Tabel 4.4	Nilai Pengukuran Daya Tahan Otot Quadriceps Pada Kelompok Perlakuan II Selama Menjalani Latihan 12 Kali	82
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas	84
Tabel 4.6	Nilai Pengukuran Daya Tahan Otot Quadriceps Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Latihan Wall Squat	85
Tabel 4.7	Nilai Pengukuran Daya Tahan Otot Quadriceps Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Latihan Squat Resistance	86
Tabel 4.8	Nilai Perbandingan Selisih Nilai Daya Tahan Otot Quadriceps Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok Perlakuan I dan Perlakuan II	87