

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	: Distribusi sampel menurut usia	83
Tabel 4.2	: Distribusi sampel berdasarkan jenis pekerjaan	84
Tabel 4.3	: Nilai dynamometer sebelum dan sesudah diberikan latihan pada perlakuan 1	85
Tabel 4.4	: Nilai dynamometer sebelum dan sesudah diberikan latihan pada perlakuan 2	87
Tabel 4.5	: Hasil uji normalitas Saphiro Wilk Test	89
Tabel 4.6	: Hasil Uji Homogenitas Levene's Test	90
Tabel 4.7	: Nilai peningkatan kekuatan menggenggam sebelum dan sesudah Diberikan latihan penguatan pada perlakuan 1	91
Tabel 4.8	: Nilai peningkatan kekuatan menggenggam sebelum dan sesudah Diberikan latihan penguatan pada perlakuan 2	93
Tabel 4.10	: Nilai selisih peningkatan kekuatan menggenggam pada Perlakuan 1 dan perlakuan 2	94