

## DAFTAR TABEL

hlm

|   |     |
|---|-----|
| Tabel 2.1 Urutan peristiwa yang terjadi pada kontraksi dan relaksasi otot rangka..... | 54  |
| Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan jenis kelamin .....                                  | 99  |
| Tabel 4.2 Distribusi berdasarkan usia .....   | 100 |
| Tabel 4.3 Distribusi berdasarkan berat badan ideal (BMI).....                         | 101 |
| Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan jenis kesukaan olahraga .....                        | 102 |
| Tabel 4.5 Nilai stabilisasi .....   | 103 |
| Tabel 4.6 Hasil uji normalitas shapiro-wilk test .....                                | 105 |
| Tabel 4.7 Hasil uji homogenitas levene's test.....                                    | 106 |
| Tabel 4.8 Hasil uji hipotesis 1 dengan t-test related .....                           | 107 |
| Tabel 4.9 Hasil uji hipotesis 2 dengan t-test related .....                           | 108 |
| Tabel 4.10 Hasil uji hipotesis 3 dengan t-test independent sample .....               | 109 |