

## DAFTAR GRAFIK

	halaman
4.1 Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I .....	59
4.2 Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan II.....	59
4.3 Distribusi sampel menurut berat badan pada kelompok perlakuan I.....	60
4.4 Distribusi sampel menurut berat badan pada kelompok perlakuan II.....	60
4.5 Pengukuran kekuatan otot quadriceps dengan metode <i>squat exercise</i> .....	62
4.6 Pengukuran kekuatan otot quadriceps dengan metode <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	64
4.7 Perbedaan peningkatan kekuatan otot dengan metode <i>squat exercise</i> dengan <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	66