

## DAFTAR TABEL

	halaman
4.1 Distribusi sampel menurut usia.....	59
4.2 Distribusi sampel menurut berat badan.....	60
4.3 Pengukuran kekuatan otot quadriceps dengan metode <i>squat exercise</i> .....	61
4.4 Pengukuran kekuatan otot quadriceps dengan metode <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	63
4.5 Perbedaan peningkatan kekuatan otot dengan metode <i>squat exercise</i> dengan <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	65
4.6 Hasil pengukuran kekuatan otot quadriceps sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan metode <i>squat exercise</i> .....	68
4.7 Hasil pengukuran kekuatan otot quadriceps sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan metode <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	69
4.8 Perbedaan hasil pengukuran kekuatan otot quadriceps antara metode <i>squat exercise</i> dengan <i>squat exercise</i> ditambah <i>dumbbell step up exercise</i> .....	70