

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1. Menentukan Repetisi Maximal .....	30
2. Tabel 2.2. Level pada Elastic Resistance Band .....	37
3. Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	61
4. Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan .....	62
5. Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan .....	63
6. Tabel 4.4 Nilai Kekuatan Otot Latihan Biceps Curl Menggunakan Dumbell.....	64
7. Tabel 4.5 Nilai Kekuatan Otot Latihan Biceps Curl Menggunakan Elastic Resistance Band .....	65
8. Tabel 4.6 Hasil rata-rata Peningkatan Kekuatan Otot Biceps Brachii ...	66
9. Tabel 4.7 Uji Normalitas .....	67
10. Tabel 4.8 Uji Homogenitas.....	67
11. Tabel 4.9 Uji Hipotesis I .....	68
12. Tabel 4.10 Uji Hipotesis II .....	69
13. Tabel 4.10 Uji Hipotesis III.....	70