

## DAFTAR TABEL

	hlm
Tabel 2.1 Dosis Latihan Ball Wall Squat .....	66
Tabel 2.2 Dosis Latihan Static Lunges .....	68
Tabel 3.1 Dosis Latihan Ball Wall Squat .....	85
Tabel 3.2 Dosis Latihan Static Lunges .....	86
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	94
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Hobi.....	95
Tabel 4.3 Nilai peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps pada Kelompok Perlakuan 1 sebelum dan sesudah perlakuan.....	96
Tabel 4.4 Nilai peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps pada Kelompok Perlakuan 2 sebelum dan sesudah perlakuan.....	98
Tabel 4.5 Selisih Nilai kekuatan otot quadriceps pada Kelompok Perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2.....	99
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kelompok Perlakuan 1 dan Kelompok Perlakuan 2.....	101
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Levene's Test.....	101
Tabel 4.8 Uji Hipotesis I.....	102
Tabel 4.9 Uji Hipotesis II.....	104
Tabel 4.10 Uji Hipotesis III.....	105