

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel pada penambahan beban.....	70
Tabel 3.2	Tabel pada penambahan repetisi.....	71
Tabel 3.4	Distribusi sampel berdasarkan usia	76
Tabel 4.4	Distribusi sampel berdasarkan IMT.....	77
Tabel 5.4	Distribusi sampel berdasarkan hobi.....	79
Tabel 6.4	Nilai peningkatan otot volume lengan atas kanan pada kelompok perlakuan 1.....	81
Tabel 7.4	Nilai peningkatan otot volume lengan atas kanan pada kelompok perlakuan 1.....	83
Tabel 9.4	Hasil Uji Normalitas Saphiro Wilk Test.....	86
Tabel 10.4	Hasil Uji Homogenitas Levene's Test.....	87
Tabel 11.4	Hasil Uji Hipotesis 1.....	88
Tabel 12.4	Hasil Uji Hipotesis 2.....	88
Tabel 13.4	Hasil Uji Hipotesis 3.....	89