

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis latihan push up	39
Tabel 2.2 Dosis latihan standing dumbble triceps extension	41
Tabel 2.3 Dosis latihan cable pushdown	44
Tabel 3.1 RM maksimum weight chart	57
Tabel 3.2 Dosis latihan standing dumbble triceps extension	59
Tabel 3.3 Dosis latihan cable pushdown	61
Tabel 3.4 Dosis latihan standing dumbble triceps extension	63
Tabel 3.5 Dosis latihan push up	64
Tabel 4.1 Distribusi sample berdasarkan usia	70
Tabel 4.2 Distribusi sample berdasarkan hobi	71
Tabel 4.3 Nilai kekuatan otot triceps pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2	72
Tabel 4.4 Uji normalitas dan uji homogenitas	75
Tabel 4.5 Uji hipotesis I	77
Tabel 4.6 Uji hipotesis II	78
Tabel 4.7 Uji hipotesis III	79