

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Karakteristik Serabut Otot Skeletal	27
Tabel 2.2 : Dosis <i>Squat Exercise</i>	76
Tabel 2.3 : Dosis <i>Knee Extension Resistance Band Exercise</i>	82
Tabel 4.1 : Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	103
Tabel 4.2 : Distribusi Sampel Menurut Usia	104
Tabel 4.3 : Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan	105
Tabel 4.4 : Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan	106
Tabel 4.5 : Disitribusi Sampel Berdasarkan Hobi Olahraga	108
Tabel 4.6 : Nilai Peningkatan Kekuatan Otot <i>Quadriceps</i> Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Squat Exercise</i>	109
Tabel 4.7 : Nilai Peningkatan Kekuatan Otot <i>Quadriceps</i> Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Knee Extension Resistance Band Exercise</i>	110
Tabel 4.8 : Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk Test</i>	111
Tabel 4.9 : Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	112
Tabel 4.10 : Hasil <i>Paired Sampel T Test</i> Pada Kelompok Perlakuan I	113
Tabel 4.11 : Hasil <i>Paired Sampel T Test</i> Pada Kelompok Perlakuan II	114
Tabel 4.12 : Hasil <i>T Test Independent</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan II	115