

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Penambahan Beban Secara Bertahap.....	16
Tabel 3.1 : Teknik <i>Matching Pairing</i>	28
Tabel 3.2 : Bentuk Desain Penelitian <i>Pre Test and Post Test</i> <i>Two Group Design</i>	30
Tabel 4.1 : Statistik Deskriptif.....	37
Tabel 4.2 : Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.3 : Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.4 : Uji Hipotesis I.....	39
Tabel 4.5 : Uji Hipotesis II.....	40
Tabel 4.6 : Uji Hipotesis III.....	41

