DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan Peralatan Beban 19
Tabel 2. 2 Jumlah Ideal Untuk Massa Otot Pria 23
Tabel 2. 3 Persentase Lemak Tubuh 25
Tabel 3. 1 Jumlah Ideal Untuk Massa Otot Pria 34
Tabel 3. 2 Persentase massa lemak 35
Tabel 4. 1 Deksripsi data penelitian massa otot 39
Tabel 4. 2 Deksripsi data penelitian massa lemak 39
Tabel 4. 3 Hasil UJi Normalitas 40
Tabel 4. 4 Hasil uji homogenitas 41
Tabel 4. 5 Uji hipotesis 41

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY