

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Hasil laporan PODSI Sumut	3
Tabel 2.1. Komponen kondisi fisik olahraga dayung	33
Tabel 3.1. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Menarik Otot Bahu	41
Tabel 3.2. Norma Penilaian dan Klasifikasi penilaian Angkat Tubuh.....	42
Tabel 3.3. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Otot Punggung Pria	43
Tabel 3.4. Norma Penilaian dan Klasifikasi penilaian Back Up.....	43
Tabel 3.5. Norma Penilaian dan Klasifikasi penilaian Sit-Ups.....	44
Tabel 3.6. Norma penilaian standing trunk Flexion.....	45
Tabel 3.7. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan .	46
Tabel 3.8. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Peras Otot Tangan Kiri	46
Tabel 3.9. Norma Penilaian dan Klasifikasi Push Up.....	47
Tabel 3.10. Norma Penilaian dan Klasifikasi Bola Medicine.....	47
Tabel 3.11. Norma Penilaian dan Klasifikasi penilaian Squat Jumps.....	48
Tabel 3.12. Konversi nilai dari setiap kategori	48
Tabel 3.13. Rentang Skor Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.1. Hasil Pengukuran Tes <i>Pull and Push</i>	50
Tabel 4.2. Hasil Pengukuran Tes Angkat Tubuh.....	52
Tabel 4.3. Hasil Tes <i>Back And Leg Dynamometer</i>	54
Tabel 4.4. Hasil Pengukuran Tes <i>Back Up</i>	55
Tabel 4.5. Hasil Tes <i>Sit Up</i>	57
Tabel 4.6. Hasil Tes Kelentukan (<i>Standing Trunk Flexion</i>)	58
Tabel. 4.7. Hasil Tes <i>Grip Strenght Dynamometer</i>	60
Tabel 4.8 Hasil Tes <i>Push Up</i>	61
Tabel 4.9 Hasil Tes <i>Medicine Ball Put</i>	63
Tabel 4.11 Hasil Tes <i>squat jump</i>	64
Tabel 4.12. Rerata Kondisi Fisik Atlet Secara Keseluruhan	66