

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	22
Tabel3.2 Norma Penilaian Strength/Otot Lengan.....	25
Tabel 3.3 Norma Penilaian Strength/Otot Tungkai.....	26
Tabel 3.4 Norma Penilaian DayaTahan Otot Perut.....	27
Tabel 3.5 Norma Penilaian Power .....	28
Tabel 3.6 Norma Penilaian Agilitas .....	29
Tabel 3.7 Norma Penilaian Fleksibilitas .....	31
Tabel 3.8 Norma Penilaian Daya Ledak Otot Lengan .....	32
Tabel 3.9 Norma Penilaian Power .....	34
Tabel 3.10 Norma Penilaian Daya Tahan Cardiorespiratori.....	35
Tabel 3.11 Norma Penilaian SMEP 1999 .....	35
Tabel 3.12 Rentang Skor dan Kategori Kemampuan.....	36
Tabel 4.1 Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan .....	38
Tabel4.2 Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai.....	38
Tabel 4.3 Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Perut .....	39
Tabel 4.4 Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Tungkai.....	39
Tabel 4.5 Data Hasil Pengukuran Kelincahan .....	40
Tabel4.6 Data Hasil PengukuranKelentukan .....	40
Tabel4.7 Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan .....	41
Tabel4.8 Data Hasil Pengukuran Daya Letak Otot Tungkai.....	41
Tabel4.9 Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Cardiorespiratory .....	42
Table 4.10 Data Hasil Pengukuran Secara Menyeluruh Kondisi Fisik Atlet Karate SMA Methodist-1 Medan.....	42