

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Norma Skor <i>Bleep Test</i>	31
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Fisik.....	36
Tabel 3.3 Norma Klasifikasi Tingkat VO2Max	37
Tabel 4. 1 Performance Atlet Profil Kondisi Fisik Atlet Putri Squash Sumut ..	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi V Sit Up & Reach.....	40
Tabel 4. 3 Norma Tes V Sit And Reach	41
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi <i>Shoulder & Wrist</i>	42
Tabel 4. 5 Norma tes <i>Shoulder & Wrist</i>	42
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi <i>Stork Balance Test</i> (kanan)	44
Tabel 4. 7 Norma tes <i>Stork Balance Test</i> (kanan)	44
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi <i>Stork Balance Test</i> (kiri)	45
Tabel 4. 9 Norma tes <i>Stork Balance Test</i> (kiri)	45
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi <i>Sit Up</i> 120 detik.....	47
Tabel 4. 11 Norma <i>Sit Up</i> 120 detik	47
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Grip Strength Kanan.....	48
Tabel 4. 13 Norma <i>Grip Strength</i> (kanan)	48
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Grip Strength Kiri.....	50
Tabel 4. 15 Norma <i>Grip Strength</i> (kiri)	50
Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Push Up	51
Tabel 4. 17 Norma tes <i>Push Up</i>	51
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Madicane Ball	53
Tabel 4. 19 Norma tes <i>Medicine Ball</i>	53
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi Triple Jump Kanan	54
Tabel 4. 21 Norma tes <i>Triple Jump</i> (kanan)	54
Tabel 4. 22 Distribusi Frekuensi Triple Jump Kiri	56
Tabel 4. 23 Norma tes <i>Triple Jump</i> (kiri)	56
Tabel 4. 24 Distribusi Frekuensi Duduk Pada Tembok.....	57
Tabel 4. 25 Norma tes Duduk pada tembok	57
Tabel 4. 26 Distribusi Frekuensi Lari 20 Meter.....	59
Tabel 4. 27 Norma tes Lari 20 meter	59

Tabel 4. 28	Distribusi Frekuensi Lari 300 Meter.....	60
Tabel 4. 29	Norma tes Lari 300 meter	60
Tabel 4. 30	Distribusi Frekuensi Core Plank	62
Tabel 4. 31	Norma tes <i>Core Plank Test</i>	62
Tabel 4. 32	Distribusi Frekuensi Beep Test.....	63
Tabel 4. 33	Norma tes <i>Bleep Test</i>	63
Tabel 4. 34	Distribusi Frekuensi Agility Side Step	65
Tabel 4. 35	Norma tes <i>Agility Side Step</i>	65
Tabel 4. 36	Distribusi Frekuensi WBR-Visual	66
Tabel 4. 37	Norma tes <i>WBR – Visual</i>	66
Tabel 4. 38	Distribusi Frekuensi WBR-Audio	68
Tabel 4. 39	Norma tes <i>WBR – Audio</i>	68

