

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Norma Skor Bleep Test.....	47
Tabel 3. 2	Norma Penilaian Tes Fisik.....	51
Tabel 4.1	Hasil Tes dan Pengukuran kondisi fisik atlet squash.....	52
Tabel 4.2	Kemampuan kelentukan atlet squash pelatda	54
Tabel 4.3	Kemampuan kelentukan atlet squash pelatda	55
Tabel 4.4	Kemampuan balance atlet squash pelatda	56
Tabel 4.5	Kemampuan balance atlet squash pelatda	57
Tabel 4.6	Kemampuan daya tahan otot perut atlet squash pelatda	58
Tabel 4.7	Kemampuan daya tahan otot lengan atlet squash pelatda..	59
Tabel 4.8	Kemampuan daya tahan otot lengan atlet squash pelatda..	60
Tabel 4.9	Kemampuan daya tahan otot lengan atlet squash pelatda..	61
Tabel 4.10	Kemampuan daya ledak otot lengan atlet squash pelatda.	62
Tabel 4.11	Kemampuan daya tahan otot tungkai atlet squash pelatda	63
Tabel 4.12	Kemampuan daya tahan otot tungkai atlet squash pelatda	64
Tabel 4.13	Kemampuan daya tahan otot kaki atlet squash pelatda	65
Tabel 4.14	Kemampuan kecepatan atlet squash pelatda.....	66
Tabel 4.15	Kemampuan kecepatan atlet squash pelatda.....	67
Tabel 4.16	Kemampuan Core Test atlet squash pelatda	68
Tabel 4.17	Kemampuan Daya tahan Aerobik (VO2Max) atlet squash pelatda	69
Tabel 4.18	Kemampuan kelincahan atlet squash pelatda	70
Tabel 4.19	Kemampuan reaksi atlet squash pelatda	72
Tabel 4.20	Kemampuan reaksi atlet squash pelatda	73