

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1 Data Prestasi Atlet PASI Kab. Karo Tahun 2008	33
2.2 Data Prestasi Atlet PASI Kab. Karo Tahun 2009	33
2.3 Data Prestasi Atlet PASI Kab. Karo Tahun 2010	34
2.4 Data Prestasi Atlet PASI Kab. Karo Tahun 2011	34
2.5 Data Prestasi Atlet PASI Kab. Karo Tahun 2012	35
3.1 Norma Kecepatan Lari 30 M	41
3.2 Norma Kecepatan Lari 300 M	42
3.3 Norma Tes Sit Up	44
3.4 Norma Tes Sit and Reach	46
3.5 Norma Tes Jingkat Tiga Kali	47
3.6 Norma Tes Duduk Pada Tembok	49
3.7 Norma Tes Balke (Lari 15 Menit)	50
3.8 Substitusi Angka Konstanta Untuk Rumus Quimby	54
4.1 Data Hasil Tes Pengukuran Kondisi Fisik	56
4.2 Data Hasil Tes Antropometri	57
4.3 Data Hasil Pengukuran Tes Kondisi Fisik dan Antropometri Individu	58