

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Menu Program Latihan Power.....	21
Tabel 2	Perbedaan Sepak bola dan Futsal	33
Tabel 3	Norma-Norma Kondisi Fisik Kekuatan Otot Tungkai	49
Tabel 4	Norma-norma Kekuatan Otot Perut (Sit-up)	50
Tabel 5	Norma-norma Kecepatan Lari 30 m.....	51
Tabel 6	Norma-norma Kecepatan Lari 300 m.....	52
Tabel 7	Norma-norma Agility (Side Step)	53
Tabel 8	Norma-norma Vertical Jump	54
Tabel 9	Norma-norma Tes Daya Tahan (MFT)	55
Tabel 10	Norma-norma WBR Visual.....	56
Tabel 11	Norma-norma WBR Audio visual.....	57
Tabel 12	Norma-norma Speed Anticipation.....	57
Tabel 13	Norma-norma Flexibility.....	58
Tabel 14	Norma-normaStork Balance	59
Tabel 15	Norma-norma Duduk Pada Tembok	59
Tabel 16	Norma-norma Medicine Ball.....	60
Tabel 17	Data nilaikomponentesfisikatlet	63
Tabel 18	KonversiNilaiKategori.....	64
Tabel 19	Kategori data nilaifisikatlet futsal KONI Sumut	64
Tabel 20	Data HasilTesFisikAtlet Futsal KONI.....	65
Tabel 21	Norma PenilaianKategoriKomponenTes.....	66