

DAFTAR TABEL

Tabel	1	Nama-nama atlet Bola Volly KONI Sumut	19
Tabel	2	Konversi Nilai	20
Tabel	3	Rentang Skor	21
Tabel	4	Lari Sprint 30 meter	21
Tabel	5	Sit and Reach (fleksibility)	22
Tabel	6	Tripel Jump	22
Tabel	7	Duduk Pada Tembok	22
Tabel	8	Sit up	23
Tabel	9	Pull up	23
Tabel	10	Bleep Tes	23
Tabel	11	Norma-norma WBR visual	24
Tabel	12	Norma-norma WBR audiovisual	24
Tabel	13	Norma-norma Speed Anticipation	24
Tabel	14	Norma-norma agility (side step)	24
Tabel	15	Grip Strength (kanan dan kiri)	25
Tabel	16	Daya Tahan (Tes Cooper lari 12 menit)	25
Tabel	17	Kelentukan (tes sit and reach)	25
Tabel	18	Kekuatan otot tangan (tes Hand Grip)	26
Tabel	19	Daya tahan otot perut (sit up)	26
Tabel	20	Daya tahan otot lengan (Push up)	26
Tabel	21	Daya ledak otot tungkai (vertical jump)	27
Tabel	22	Kecepatan (sprint 35 meter)	27
Tabel	23	Kelincahan (T-test)	27

Tabel 24	Pengukuran lemak	28
Tabel 25	Nama-nama atlet Bola Volly KONI Sumut	29
Tabel 26	Format Penilaian Tes Kondisi Fisik Atlet Voli KONI	32
Tabel 27	Norma Penilaian	38
Tabel 28	Data Tes Pengukuran Kondisi Fisik Atlet KONI.....	40
Tabel 29	Konversi Nilai	41
Tabel 30	Data Kategori Tes Kondisi Fisik Atlet KONI.....	41
Tabel 31	Norma Penilaian Tes Kondisi Fisik.....	42
Tabel 32	Data Penilaian latihan fisik WBR (visual).....	43
Tabel 33	Data Penilaian latihan fisik WBR (audio)	43
Tabel 34	Data Penilaian latihan fisik Push up	44
Tabel 35	Data Penilaian latihan fisik Agility	44
Tabel 36	Data Penilaian latihan fisik lari 30 m	45
Tabel 37	Data Penilaian latihan fisik Triple jump	45
Tabel 38	Data Penilaian latihan fisik Sit up	46
Tabel 39	Data Penilaian latihan Pull up	46
Tabel 40	Data Penilaian latihan Flexibility	47
Tabel 41	Data Penilaian latihan Bleep tes.....	47

