

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Nama-nama Atlet Putra PSTI Medan.....	5
2. Program Latihan Perminggu.....	7
3. Norma Kecepatan Lari 30 Meter .....	53
4. Norma <i>Vertical Jump</i> .....	54
5. Norma Tes <i>Sit - Up</i> .....	55
6. Norma Tes kecepatan lari 300 Meter .....	56
7. Norma Tes Lari Bolak – Balik 4 x 5 Meter.....	57
8. Norma Tes Duduk dan Meraih .....	58
9. Norma Tes Lari 15 Menit .....	59
10. Norma Tes Servis.....	61
11. Norma Tes Sepak Sila .....	63
12. Norma Tes <i>Passing</i> .....	64
13. Norma Tes <i>Smash</i> .....	66
14. Konvensi Nilai Kondisi Fisik .....	67
15. Rentang Nilai .....	68
16. Konvensi Nilai Teknik.....	68
17. Rentang Nilai .....	69
18. Hasil Penelitian Kondisi Fisik .....	70
19. Hasil Penelitian Per Item .....	72
20. Hasil Penelitian Teknik .....	74
21. Hasil Penelitian Per Item .....	75
22. Contoh Perhitungan <i>T-Score</i> Servis.....	104
23. Contoh Perhitungan <i>T-Score</i> <i>Smash</i> .....	105
24. Contoh Membuat PAN Servis .....	106
25. Contoh Membuat PAN <i>Smash</i> .....	107
26. Hasil Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik .....	108
27. Hasil Pelaksanaan Tes Teknik .....	109
28. Program Latihan.....	110