

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Kecepatan Lari 30 Meter.....	29
2. Norma <i>Vertical Jump</i>	31
3. Norma Tes Duduk dan Meraih.....	32
4. Norma Tes Lari 15 Menit	33
5. Formulir Penilaian	35
6. Penilaian Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet	35
7. Formulir Penilaian Pukulan.....	37
8. Penilaian Kecepatan Pukulan Keterampilan Atlet	38
9. Kategori Komponen Fisik dan Teknik Karate	39
10. Distribusi Data Kemampuan Fisik Putra	41
11. Distribusi Data Kemampuan Fisik Putri	41
12. Distribusi Data Kemampuan Fisik Lari 30 Meter Putra dan Putri	42
13. Distribusi Data Kemampuan Fisik <i>Vertical Jump</i> Putra dan Putri	43
14. Distribusi Data Kemampuan Fisik <i>Sit and Reach</i> Putra dan Putri	44
15. Distribusi Data Kemampuan Fisik Lari 15 Menit Putra dan Putri	46
16. Distribusi Data Kemampuan Teknik Tendangan Putra	47
17. Distribusi Data Kemampuan Teknik Tendangan Putri	48
18. Distribusi Data Kemampuan Tendangan <i>Mae Geri</i> Putra dan Putri	48
19. Distribusi Data Kemampuan Tendangan <i>Mawashi</i> Putra dan Putri	50
20. Distribusi Data Kemampuan Tendangan <i>Ushiro Geri</i> Putra dan Putri	51
21. Distribusi Data Kemampuan Teknik Pukulan Putra	52
22. Distribusi Data Kemampuan Teknik Pukulan Putri	53
23. Distribusi Data Kemampuan Pukulan <i>Chudan Tsuki</i> Putra dan Putri	54
24. Distribusi Data Kemampuan Pukulan <i>Jodan Tsuki</i> Putra dan Putri	55
25. Distribusi Data Kemampuan Pukulan <i>Giaku Tsuki</i> Putra dan Putri	56
26. Distribusi Data Kemampuan Pukulan <i>Kizami Tsuki</i> Putra dan Putri	57