

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Norma Lari 300 Meter.....	37
Tabel 3.2	Norma <i>Tes Sit Up</i>	39
Tabel 3.3	Norma <i>Tes Duduk Pada Tembok</i>	40
Tabel 3.4	Norma <i>Tes Vertical Jump Test</i>	42
Tabel 3.5	Norma <i>Tes Standing Trunk Flexion</i>	43
Tabel 3.6	Norma <i>Tes Bleep</i>	45
Tabel 3.7	Norma Skor <i>Bleep Test</i>	46
Tabel 4.1	Data Profil Kemampuan Anaerobik Atlet Lari Jarak Menengah.....	53
Tabel 4.2	Data Profil Kemampuan Daya Tahan Otot Perut Atlet Lari Jarak Menengah.....	54
Tabel 4.3	Data Profil Kemampuan Daya Tahan Otot Paha Atlet Lari Jarak Menengah.....	55
Tabel 4.4	Data Profil Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Lari jarak Menengah	57
Tabel 4.5	Data Profil Kemampuan Kelentukan Togok Atlet Lari Jarak Menengah.....	59
Tabel 4.6	Data Profil Daya Tahan Jantung dan Paru Atlet Lari Jarak Menengah.....	60

THE
Character Building
UNIVERSITY