

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Norma Kekuatan Otot Tungkai dengan menggunakan <i>Leg Dynamometer</i> .....	28
Tabel 3.2 Norma <i>Power</i> dengan <i>Vertical Jump</i> .....	28
Tabel 3.3 Norma Kekuatan Otot Punggung .....	29
Tabel 3.4 Norma Kecepatan.....	30
Tabel 3.5 Norma <i>Flexibilitas</i> Putra.....	33
Tabel 3.6 Norma <i>Flexibilitas</i> Putri.....	33
Table 3.7 Norma Tes <i>Sit-up</i> .....	34
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Bleep test .....	35
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Vertical jump</i> .....	36
Tabel 4.3 Tes Kecepatan Lari 30 meter .....	37
Table 4.4 Hasil Tes <i>Leg Dynamometer</i> .....	38
Tabel 4.5 Hasil Tes <i>Back Leg Dynamometer</i> (Kekuatan otot Punggung) .....	39
Tabel 4.6 Hasil Tes <i>Flexibilitas</i> .....	40
Tabel 4.7. Hasil Tes <i>Sit-up</i> .....	41

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY