DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 Norma Kondisi Fisik Atlet *Cricket* (PON Sumut 2024) 30

Tabel 4. 1 Hasil Rata-Rata Kondisi Fisik Atlet Cricket Sebelum Pekan Olahraga Nasional 2025..... 31

Tabel 4.2. Data Hasil Pengukuran Reaksi *WBR-Audio*..... 33

Tabel 4.3. Data Hasil Pengukuran Reaksi *WBR-Visual* 33

Tabel 4.4. Data Hasil Pengukuran kelentukan V *Sit and Reach* 34

Tabel 4.5. Data Hasil Pengukuran Kelincahan *Side Step.*..... 35

Tabel 4.6. Data Hasil Pengukuran Kelincahan Lari 20 Meter 35

Tabel 4.7. Data Hasil Pengukuran kekuatan. 36

Tabel 4.8. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak *Triple Jump*..... 37

Tabel 4.9. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan *Plank Test* 37

Tabel 4.10. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan *Bleep Test* 38

THE Character Building UNIVERSITY