

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian <i>Speed</i> (kecepatan Sprint 20 Meter)	36
2. Norma Penilaian <i>Power</i> (Vertikal Jump)	37
3. Norma Penilaian <i>Fleksibilitas</i> (sit and reach)	37
4. Norma Penilaian <i>Strenght</i> (kekuatan menarik otot Lengan exnpanding dyamometer)	37
5. Norma Penilaian <i>Strenght</i> (kekuatan mendorong otot lengan expanding dynamometer)	37
6. Norma Penilaian <i>Strenght</i> (otot tungkai leg dynamometer)	38
7. Norma Penilaian <i>Agilitas</i> (kelincahan shuttle run 4x5 meter)	38
8. Norma Penilaian <i>endurance</i> (daya tahan otot perut sit-up)	38
9. Norma Penilaian <i>Endurance</i> (daya tahan otot lengan dan bahu push-up)	38
10. Norma Penilaian <i>Endurance cardiorespiratory</i> (daya tahan jantung paru lari 15 menit).....	39
11. Norma Penilaian <i>Strenght</i> (otot punggung back dynamometer)	39
12. Konversi nilai	39
13. Rantang Skor	40
14. Data Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat	41
15. Data Hasil Pengukuran <i>Speed</i> (Kecepatan).....	43
16. Data Hasil Pengukuran <i>Power</i> (daya ledak otot tungkai)	44
17. Data Hasil Pengukuran <i>Fleksibilitas</i> (kelentukan sit and reach)	45

18. Data Hasil Pengukuran <i>Strenght</i> (kekuatan otot lengan)	46
19. Data Hasil Pengukuran <i>Strenght</i> (kekuatan otot tungkai).....	47
20. Data Hasil Pengukuran <i>Agility</i> (kelincahan shuttle run 5x4 meter)	47
21. Data Hasil Pengukuran <i>Endurance</i> (daya tahan otot perut)	48
22. Data Hasil Pengukuran <i>Endurance</i> (daya tahan otot lengan dan bahu push up)	49
23. Data Hasil Pengukuran <i>Strenght</i> (kekuatan otot punggung).....	50
24. Data Hasil Pengukuran <i>Endurance Cardiorespiratory</i> (daya tahan jantung paru lari 15 menit)	51
25. Data Hasil Pengukuran Secara Perorangan Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Unimed tahun 2013.....	52