

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar nama – nama atlet sepak takraw	27
2. Nama pelatih dan pengurus sepak takraw	27
3. Pogram latihan perminggu	29
4. Norma kecepatan lari 30 M.....	35
5. Norma tes vertical jump.....	37
6. Norma tes lari 300 M	38
7. Norma tes sit –up	40
8. Norma tes lari bolak – balik 4 x 5 M	41
9. Norma tes duduk berlunjur dan meraih.....	43
10. Norma tes balke (lari 15 menit)	45
11. Konversi Nilai (Lutan, dkk. 1998:24).....	46
12. Rentang nilai (lutan, dkk. 1998:24)	47
13. Hasil rata-rata dan kategori fisik tes fisik Atlet Sepak Takraw	49

THE
Character Building
UNIVERSITY