

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman Latihan Ketahanan Aerobik.....	20
Tabel 2. Contoh Menu Program Latihan Kecepatan	22
Tabel 3. <i>Multistage Table Male</i>	37
Tabel 4. Rumus Deskripsi Statistik.....	40
Tabel 5. Kekuatan Otot Tungkai.....	42
Tabel 6. Kekuatan Otot Togok	43
Tabel 7. Kelentukan	44
Tabel 8. Kecepatan Reaksi.....	44
Tabel 9. Power Tungkai	45
Tabel 10. VO2 Max.....	46