

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3. 1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI.....               | 23      |
| Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....       | 23      |
| Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....                  | 25      |
| Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....        | 25      |
| Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....       | 27      |
| Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....     | 27      |
| Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....        | 29      |
| Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> )..... | 30      |
| Tabel 3. 9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....                  | 31      |
| Tabel 3. 10 Norma Tes Lari Jarak Sedang.....                          | 32      |
| Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....         | 33      |