

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	23
Tabel 3.2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	24
Tabel 3.3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	25
Tabel 3.4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	26
Tabel 3.5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up)	27
Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up)	30
Tabel 3.7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	31
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	32
Tabel 3.9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	33
Tabel 3.10 Waktu Penelitian	35
Tabel 4.1 Persentase Kebugaran Jasmani	38
Tabel 4.2 Persentase Lari Cepat/Sprint.....	38
Tabel 4.3 Persentase Angkat Tubuh/Pull Up	38
Tabel 4.4 Persentase Baring Duduk/Sit Up	39
Tabel 4.5 Persentase Loncat Tegak/Vertical Jump.....	39
Tabel 4.6 Persentase Lari Jarak Sedang.....	39
Tabel 4.7 Tes Lari Cepat.....	118