

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Derajat Validitas dan Reabilitas TKJI	35
Tabel 3.2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	35
Tabel 3.3 Norma Nilai Lari Cepat	37
Tabel 3.4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	37
Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	39
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	39
Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	40
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	42
Tabel 3.9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	43
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	44
Tabel 3.11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	45
Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda yang Tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK Nurul Huda yang Tinggal di Pondok Pesantren Nurul Huda	48