

## DAFTAR TABEL

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Latihan Rutin <i>Advance</i> .....                       | 13 |
| Tabel 3.1 Operasionalisasi Variabel.....                           | 22 |
| Tabel 3.2 Norma Tes Lari 60m .....                                 | 25 |
| Tabel 3.3 Norma Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....           | 26 |
| Tabel 3.4 Norma Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....            | 28 |
| Tabel 3.5 Norma Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....     | 29 |
| Tabel 3.6 Norma Tes Lari 1200m .....                               | 30 |
| Tabel 3.7 Kisi-Kisi Pedoman Observasi dan Studi Dokumentasi .....  | 30 |
| Tabel 3.8 Penafsiran Hasil Tes.....                                | 31 |
| Tabel 3.9. Jadwal Penelitian .....                                 | 32 |
| Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 60m.....                                  | 33 |
| Tabel 4.2 Hasil Tes Angkat Tubuh.....                              | 34 |
| Tabel 4.3 Hasil Loncat Tegak .....                                 | 35 |
| Tabel 4.4 Hasil Lari 1200m.....                                    | 36 |
| Tabel 4.5 Hasil Baring Duduk.....                                  | 38 |
| Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ..... | 39 |
| Tabel 4.7 Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota <i>Advance</i> .....   | 39 |