

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes Kebugaran Jasmani (Usia 16-19 Tahun).....	30
Tabel 3.2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	31
Tabel 3.3 Perencanaan Tugas Akhir	32
Tabel 4.1 Data Kasar Tes Kebugaran Jasmani.....	33
Tabel 4.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	34
Tabel 4.3 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34
Tabel 4.4 Data Perolehan Tes Lari 60 Meter (<i>Sprint</i>).....	35
Tabel 4.5 Data Perolehan Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	36
Tabel 4.6 Perolehan Data Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	37
Tabel 4.7 Perolehan Data Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	38
Tabel 4.8 Perolehan Data Tes lari Jarak Menengah 1200 Meter	39
Tabel 4.9 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	41
Tabel 4.10 Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	41