

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	21
Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	22
Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>pull up</i>).....	23
Tabel 3. 4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	24
Tabel 3. 5 kriteria waktu tes baring duduk (<i>sit up</i>)	25
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>).....	26
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	28
Tabel 3. 8 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	29
Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	30
Tabel 3. 10 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	30
Tabel 3. 11 Rencana dan Waktu Penelitian.....	33
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes TKJI Murid Kelas X Sma Negeri 2 Ciamis	34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Pendek 60 Meter Putra.....	35
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Pendek 60 Meter Putri	36
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik Putra.....	37
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik Putri	38
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data loncat tegak Putra.....	39
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Data loncat tegak Putri	40
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Putra	41
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Putri.....	42
Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Sedang 1200 Putra	43
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Sedang 1000 Putri	44