

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Derajat validitas dan realibilitas TKJI (Nurhasan & Cholil, 2007)	25
Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	25
Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (Dalam Detik) (Komarudin 2016)	26
Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	27
Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up) (Komarudin 2016).....	28
Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up).....	28
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up) (Komarudin 2016)	29
Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) (Komarudin 2016)...	30
Tabel 3. 9 kriteria jarak tes lari jarak sedang	31
Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang (Komarudin, 2016).....	32
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	32
Tabel 3. 12 Rangkaian Kegiatan Penelitian	36
Tabel 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Al-Quran Nurul Arif Salam Kota Tasikmalaya.....	37
Tabel 4. 2 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Santri.....	38
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Santri.....	39
Tabel 4. 4 Norma penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Al-quran Nurul ‘Arif Salam Kota Tasikmalaya.....	40
Tabel 4. 5 Hasil uji run.....	41