

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	24
Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	24
Tabel 3. 3 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (<i>pull up</i>)	26
Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	28
Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>sit up</i>)	28
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	29
Tabel 3. 7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	31
Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	31
Tabel 3. 9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	32
Tabel 3. 10 Waktu Kegiatan.....	33
Tabel 4. 1 Data Tes Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas X SMA At-Tajdid .	35
Tabel 4. 2 Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun.....	36
Tabel 4. 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas X SMA At-Tajdid.	37
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun	39
Tabel 4. 5 Frekuensi Tes Lari Jarak 60 M	40
Tabel 4. 6 Distrbusi Frekuensi Tes Gantung Tubuh.....	41
Tabel 4. 7 Distrbusi Frekuensi Tes Baring Duduk 60 Detik	42
Tabel 4. 8 Distrbusi Frekuensi Tes Loncat Tegak.....	44
Tabel 4. 9 Distrbusi Frekuensi Tes Lari Jarak Sedang	45