

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Komponen Kebugaran .....	23
Tabel 2.2 : Penjabaran Variasi Latihan yang akan dikembangkan .....	26
Tabel 3.1 : Lokasi Penelitian.....	35
Tabel 3.2 : Sampel Uji coba.....	35
Tabel 3.3 : Penjabaran Variasi Latihan yang akan dikembangkan .....	41
Tabel 3.4 : Skala Likert .....	50
Tabel 3.5 : Skala Persentase menurut Borg & Gall .....	51
Tabel 3.6 : Tim Ahli Validator.....	51
Tabel 4.1 : Tempat Penelitian .....	52
Tabel 4.2 : Sampel Uji Coba .....	52
Tabel 4.3 : Diagram Hasil penelitian validasi ahli olahraga “Pengembangan Variasi Latihan Kebugaran menggunakan Medicine Ball pada UAC.....	59
Tabel 4.4 : Diagram Hasil Penilaian Validasi Ahli Materi Latihan Kebugaran “Pengembangan Variasi Latihan Kebugaran Menggunakan Medicine Ball pada UAC (Unimed Atletik Club)”.....	60
Tabel 4.5 : Diagram Hasil Angket Uji Coba Kelompok Kecil yang dilakukan di UAC (Unimed Atletik Club) Stadion Universitas Negeri Medan.....	62
Tabel 4.6 : Diagram Hasil Angket Uji Coba Kelompok Besar yang dilakukan di UAC (Unimed Atletik Club) Stadion Universitas Negeri Medan.....	64