

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. BMR untuk laki-laki berdasarkan berat badan .....	35
2.2. BMR untuk perempuan berdasarkan berat badan .....	35
3.1. Nilai TKJI untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putra .....	64
3.2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	65
4.1 Tabel Deskripsi Data .....	69
4.2 Tabel Tes lari 50 meter putra .....	71
4.3 Tabel Tes Gantung Tubuh 60 Detik .....	72
4.4 Tabel Tes Baring Duduk 60 Detik .....	74
4.5 Tabel Tes Loncat Tegak .....	75
4.6. Tabel Tes lari 1000 meter .....	76
4.7 Tabel Rentang skor Data penelitian Atlet SSB Porkam .....	78
4.8 Tabel Hasil penelitian Tingkat Kebugaran .....	79

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY