

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Prestasi atlet <i>PABBSI</i> Kota Medan pada <i>PORPROVSU</i> .....	4
Tabel 3.1. Penilaian tes lari 1,2 km.....	22
Tabel 3.2. Penilaian tes <i>Back dan Leg Dynamometer</i> .....	23
Tabel 3.3. Penilaian tes <i>Sit-Up</i> .....	24
Tabel 3.4. Penilaian tes <i>Hand Gripp</i> .....	25
Tabel 3.5. Penilaian tes <i>Push-Up</i> .....	26
Tabel 3.6. Penilaian tes <i>Squad Jump</i> .....	27
Tabel 3.6. Konversi nilai dari setiap kategori.....	27
Tabel 3.7. Rentang Skor Kebugaran Jasmani.....	28
Tabel 4.1. Data hasil Tes Daya Tahan Jantung Paru.....	33
Tabel 4.2. Data hasil Tes Otot Lengan dan Bahu.....	34
Tabel 4.3. Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut.....	35
Tabel 4.4. Data hasil tes Kekuatan Menggenggam.....	36
Tabel 4.5. Data hasil tes Kekuatan Menarik.....	36
Tabel 4.6. Data hasil tes Kekuatan Otot Punggung.....	37
Tabel 4.7. Data Hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
Tabel 4.8. Data Hasil Tes Kebugara Jasmani Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat <i>PABBSI</i> Medan Tahun 2015 dari keseluruhan Item Tes.....	39
Tabel 4.9. Persentase Data Hasil tes Kebugaran Jasmani Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat <i>PABBSI</i> Medan Tahun 2015.....	39