

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1. Ketukan Permenit (Beat Permenit)	11
Tabel 3.2. Nilai TKJI Untuk Anak Usia 13-15 Tahun Putri	46
Tabel 3.3. Norma Test Kesegaran Jasmani Indonesia.....	47
Tabel 3.4. Rangkaian Gerakan Senam Aerobik	50

