

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian	18
Tabel 3.2	Tabel Nilai TKJI.....	28
Tabel 3.3	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	28
Tabel 4.1	Data Hasil Pre-test.....	32
Tabel 4.2	Data Hasil Post-test	32
Tabel 4.3	Data <i>Pre Test</i> Gantung Angket Tubuh.....	33
Tabel 4.4	Data <i>Pre Test</i> Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	34
Tabel 4.5	Data <i>Pre Test</i> Loncat Tegak (<i>vertical Jump</i>)	34
Tabel 4.6	Data <i>Pre Test</i> Lari 1200 Meter.....	35
Tabel 4.7	Data <i>Post Test</i> Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	36
Tabel 4.8	Data <i>Post Test</i> Lari 60 Meter	36
Tabel 4.9	Data <i>Post Test</i> Gantung Angkat Tubuh	37
Tabel 4.10	Data <i>Post Test</i> Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	38
Tabel 4.11	Data <i>Post Test</i> Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	39
Tabel 4.12	Data <i>Post Test</i> Lari 1200 Meter	39
Tabel 4.13	Data <i>Pre Test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Komunitas PETRA di Kelurahan Tanjung Rejo	40
Tabel 4.14	Data <i>Post Test</i> Tingkat Kesegaran Jasmani Komunitas PETRA Di Kelurahan Tanjung Rejo	41
Tabel 4.15	Uji Normalitas Liliefors	41
Tabel 4.16	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas	42