

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Norma Penilaian <i>Sit-Up</i>	53
Tabel 3. 2	Norma Penilaian Tes <i>Push Up</i>	54
Tabel 3. 3	Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	56
Tabel 3. 4	Norma Penilaian Tes <i>Shuttle Run</i>	57
Tabel 3. 5	Norma Penilaian Tes <i>Bleep Test</i>	58
Tabel 4. 1	Tabel Hasil Tes Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni	59
Tabel 4. 2	Frekuensi Data Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni	60
Tabel 4. 3	Frekuensi Data Hasil Tes <i>Push-Up</i> Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni	62
Tabel 4. 4	Frekuensi Data Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> (Lompat Tegak).....	63
Tabel 4. 5	Frekuensi Data Hasil Tes <i>Shuttle Run</i>	65
Tabel 4. 6	Frekuensi Data Hasil Tes <i>Bleep Test</i>	67
Tabel 4. 7	Tabulasi Hasil Tes Kondisi Fisik Pencak Silat SMA.....	68
Tabel 4. 8	Frekuensi Data Hasil Tes Kondisi Fisik Pencak Silat SMA Sinar Husni.....	69

