

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Penilaian Tes Lari 2,4 Km.....	32
Tabel 3.2. Penilaian Tes Push Up.....	33
Tabel 3.3. Penilaian Tes Sit Up.....	34
Tabel 3.4. Penilaian Tes Kekuatan Otot Peras Tangan Kanan dan Kiri.....	35
Tabel 3.5. Penilaian Tes Kekuatan Otot Mendorong dan Menarik.....	35
Tabel 3.6. Penilaian Tes Sit and Reach.....	36
Tabel 3.7. Penilaian Tes Shuttle Run.....	37
Tabel 3.8. Penilaian Tes Stork Stand.....	38
Tabel 3.9. Penilaian Tes Lari 30 Meter.....	39
Tabel 3.10. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori.....	39
Tabel 3.11. Rentang Skor Kebugaran Jasmani.....	40
Tabel 4.1. Data Hasil Tes Lari 2,4 Km.....	42
Tabel 4.2. Data Hasil Tes <i>Push-Up</i> .....	43
Tabel 4.3. Data Hasil Tes <i>Sit-Up</i> .....	44
Tabel 4.4. Data Hasil Tes <i>Hand Grip</i> Tangan Kanan.....	44
Tabel 4.5. Data Hasil Tes <i>Hand Grip</i> Tangan Kiri.....	45
Tabel 4.6. Data Hasil Tes <i>Push Dynamometer</i> .....	46
Tabel 4.7. Data Hasil Tes <i>Pull Dynamometer</i> .....	46
Tabel 4.8. Data Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .....	47
Tabel 4.9. Data Hasil Tes Lari Bolak-Balik.....	48
Tabel 4.10. Data Hasil Tes <i>Stork Stand</i> .....	48
Tabel 4.11. Data Hasil Tes Lari 30 Meter.....	49
Tabel 4.12. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	50
Tabel 4.13. Persentase Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	50