

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Test Pendahuluan	46
2. Deskripsi Hasil Test Awal Kondisi Fisik.	36
3. Deeskripsi Hasil Siklus I Kondisi Fisik	36
4. Nilai Rata-Rata Test Awal dan Siklus I.....	39
5. Norma Penilaian <i>agilitas</i> (<i>shuttle run 6 x 5 meter</i>).....	50
6. Norma Penilaian daya tahan otot perut (<i>sit up</i>).....	50
7. Norma Penilaian Otot tungkai (<i>squat jump</i>	51
8. Norma Penilaian Otot tangan (<i>push up</i>).....	51
9. Norma Penilaian Otot Punggung (<i>Back Up</i>)	52
10. Norma Penilaian kecepatan (<i>sprint 50 meter</i>)	52
11. Rentang skor	53
12. Hasil Data Pre Test Kondisi Fisik.....	57
13. Hasil Siklus I Kondisi Fisik	59
14. Perkembangan Hasil Latihan Test Awal dan Siklus I.....	61
15. Daftar Hadir	62