

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>HALAMAN</b>
1	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri).....	24
2	Norma Tes Lari 40 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	31
3.	Norma Tes Pull-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	35
4	Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	36
5.	Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	36
6.	Norma Tes Lari 600 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	37
7	Peningkatan Kebugaran Jasmani Tiap Siklus.....	40