

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Pelaksanaan Latihan Berangkai 4 Pos .....	32
2.Norma Tes Lari 40m.....	34
3.Norma tes pull-up .....	36
4.Norma Tes sit-up .....	37
5.Norma Tes Loncat Tegak .....	37
6.Norma Tes Lari 600m .....	38
7.Frekuensi persentase status kesegaran jasmani siswa .....	43
8.Hasil Pengukuran <i>Tingkat Kesegaran Jasmani</i> Putri Menggunakan <i>Tes TKJI</i> .....	44
9.Hasil uji normalitas.....	46
10.Hasil Analisis homogenitas .....	47
11.Hasil analisis uji t perbedaan dan uji pengaruh .....	47
12.Program Latihan .....	56