

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