**DAFTAR TABEL**

Tabel Hal

1. Daftar prestasi klub bola voli putra pertamina 3
2. Daftar Prestasi Individu Klub Bola Volly Pertamina 5
3. Contoh Siklus Mikro Dengan 8 Acara Latihan 15
4. Contoh Siklus Makro 16
5. Skema Pembagian Rencana Tahunan 19
6. Prediksi Rumus Untuk Menghitung Denyut Jantung 51
7. Kisi – Kisi Pedoman Wawan cara Menejemen Pelatihan Olahraga 62
8. Sarana dan Prasarana klub bola voli pertamina 66
9. Keadaan personalia klub pertamina 67
10. Jadwal latihan klub pertamina 67