

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	44
2. Program Latihan Perorangan	47
3. Komponen Fisik Dasar	50
4. Hasil Kondisi Fisik Atlet	54
5. Hasil Pre Test Kondisi Fisik	57
6. Hasil Post Test	59
7. Perkembangan Kondisi Fisik Test Awal dan Siklus I.....	61
8. Daftar Absensi.....	62
9. Dokumentasi	64

THE
Character Building
UNIVERSITY