

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Penjelasan Tentang Langkah-Langkah R&D	27
Tabel 3.1 : Daftar Ahli	76
Tabel 3.2 : Analisis Persentase Hasil Validasi Terhadap Bentuk Latihan.....	80
Tabel 4.1 : Analisis Kebutuhan.....	81
Tabel 4.2 : Hasil Wawancara Pelatih dan Atlet	83
Tabel 4.3 : Hasil Ujicoba Kelompok Kecil.....	84
Tabel 4.4 : Hasil Ujicoba Kelompok Besar	87
Tabel 4.5 : Nama-Nama Atlet Kelompok Besar dan Kelompok Kecil	139
Tabel 4.6 : Hasil Pernyataan Ahli	142
Tabel 4.7 : Rekapitulasi Hasil Angket Kelompok Kecil.....	143
Tabel 4.8 : Saran Kepuasan Sampel Ujicoba Kelompok Kecil	143
Tabel 4.9 : Hasil Revisi Pengamatan Ahli	144
Tabel 4.10 : Rekapitulasi Hasil Angket Kelompok Besar	145
Tabel 4.11 : Saran Kepuasan Sampel Ujicoba Kelompok Besar.....	146
Tabel 4.12 : Hasil Revisi Pernyataan dan Kesimpulan Ahli	146
Tabel 4.13 : Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli	147