

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahap Pendekatan Untuk Pengembangan Persiapan Latihan Fisik Dalam Suatu Rencana Program Latihan Tahunan .....	16
Tabel 2.2	Programi Latihan Fisik Umum Dan Latihan Fisik Khusus Antara Atlet Elit Dan Professional, Pemula, Dan Anak-Anak .....	17
Tabel 2.3	Tahap latihan dan tahap bagian ( <i>sub-Phases</i> ).....	20
Tabel 2.4	Skema Pembagian PLT dalam Tahap dan Siklus- Siklus Latihan Makro dan Mikro .....	20
Tabel 2.5	Periodisasi dengan Siklus Tunggal (Mono-Cicle). (Diadopsi dari Bompa, 1994).....	22
Tabel 3.1	Kisi-Kisi Instrument Survey Manajemen Program Latihan Gulat Dairi .....	35
Tabel 3.2	Pedoman Penskoran .....	37
Tabel 3.3	Kategori Penilaian.....	37
Tabel 3.4	Contoh Penilaian.....	38
Tabel 4.1	Tahap Persiapan Umum (TPU) .....	45
Tabel 4.2	Tahap Persiapan Khusus (TPK) .....	46
Tabel 4.3	Tahap Persiapan Pertandingan (TPP) .....	47
Tabel 4.4	Tahap Transisi.....	48
Tabel 4.5	Perencanaan Program Latihan .....	48

Tabel 4.6	Pengurus.....	50
Tabel 4.7	Pelatih.....	51
Tabel 4.8	Asisten Pelatih .....	52
Tabel 4.9	Atlet .....	53
Tabel 4.10	Pengorganisasian Program Latihan .....	53
Tabel 4.11	Latihan Fisik .....	55
Tabel 4.12	Latihan Tehnik .....	56
Tabel 4.13	Latihan Mental .....	57
Tabel 4.14	Pelaksanaan Program Latihan.....	58
Tabel 4.15	Beban Berlebih ( <i>Overload</i> ) .....	60
Tabel 4.16	Perkembangan Menyeluruh .....	60
Tabel 4.17	Spesialisasi.....	61
Tabel 4.18	Individualisasi .....	62
Tabel 4.19	Intensitas Latihan .....	63
Tabel 4.20	Kualitas Latihan .....	63
Tabel 4.21	Variasi Latihan .....	64
Tabel 4.22	Durasi Latihan.....	65
Tabel 4.23	Pulih – Asal ( <i>Recovery</i> ) .....	65
Tabel 4.24	Program Pengawasan Program Latihan .....	66
Tabel 4.25	Hasil Penelitian Manajemen Program Latihan Pada Club Gulat Dairi .....	68