

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1. Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan.....	41
2. Lampiran 2. Hasil data <i>Pre-Test</i> (19 Januari 2013)	42
3. Lampiran 3. Hasil Data <i>Post-Test</i> Atlet (16 Februari 2013)	44
4. Lampiran 4. Program latihan	48
5. Lampiran 5. Hasil Observasi Atlet Pada Siklus I.....	59
6. Lampiran 6. Daftar Hadir/Absensi Atlet	71
7. Lampiran 7. Lembar Observasi Peneliti	72
8. Lampiran 8. Faktor-faktor pendukung keberhasilan metode Latihan <i>Interval Training</i>	73
9. Lampiran 9. Daftar populasi atlet yang aktif latihan.....	79
10. Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	81