

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Nama Atlet SSB Bintang Utara.....	60
Lampiran 2 Tabel Klasifikasi dr. Kenneth Cooper	61
Lampiran 3 Tabel <i>Maximum Oxygen Consumption (Vo2Max)</i> ...	62
Lampiran 4 Deskripsi Tes Pendahuluan <i>VO2max</i> Atlet SBB Bintang Utara	63
Lampiran 5 Deskripsi <i>Pre-Test VO2max</i> Atlet	64
Lampiran 6 Deskripsi Batas Nilai Personal Ketercapaian Atlet.....	65
Lampiran 7 Deskripsi Siklus - I <i>VO2max</i> Atlet	66
Lampiran 8 Deskripsi Persentase Peningkatan	67
Lampiran 9 Deskripsi Perbandingan Persentase Ketercapaian....	68
Lampiran 10 Program Latihan <i>Interval Training</i>	69
Lampiran 11 Absensi	
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	
Lampiran 13 Lembar Observasi Penelitian.....	
Lampiran 14 Faktor-Faktor Pendukung Keberhasilan Metode Latihan	
Lampiran 15 Surat Pernyataan.....	