

DAFTAR TABEL

TABEL

1. Prediksi rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal.....	29
2. Perencanaan Latihan Tahunan	38
3. Rekapitulasi Penilaian Instrumen Oleh Ahli.....	106
4. Analisis Persentase Hasil Validasi Terhadap Model.....	108
5. Hasil Rekapitulasi Penilaian Instrumen Model.....	108
6. Evaluasi Pelatih Terhadap Rancangan Model	111
7. Evaluasi Akademisi Olahraga Terhadap Rancangan Model	112
8. Evaluasi Ahli Media Terhadap Rancangan Model.....	112

