

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Rincian Waktu Kegiatan dan Jenis Penelitian..... | 41 |
| Lampiran 2 Hasil Data <i>Pre-Test</i> VO ₂ Maks Atlet Kung-Fu | |
| Naga Sakti | 42 |
| Lampiran 3 Hasil Data <i>Post-Test</i> VO ₂ Maks Atlet Kung-Fu | |
| Naga Sakti | 44 |
| Lampiran 4 Program Latihan | 46 |
| Lampiran 5 Hasil Observasi Atlet Pada Siklus I | 77 |
| Lampiran 6 Absensi Atlet | 107 |
| Lampiran 7 Lembar Observasi PEneliti | 111 |
| Lampiran 8 Faktor-faktor Pendukung Keberhasilan Metode Latihan | |
| <i>Interval Training</i> | 112 |
| Lampiran 9 Daftar Nama Populasi Atlet Kung-Fu Naga Sakti Sasana | |
| Amplas yang Aktif | 127 |
| Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian | 128 |