

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Test Pendahuluan	39
Lampiran 2. Program Latihan	39
Lampiran. 3 Program Latihan Perorangan.....	42
Lampiran. 4 Komponen Fisik Dasar	46
Lampiran.5 Hasil Kondisi Fisik Atlet.....	50
Lampiran. 6 Hasil Pre Test Kondisi Fisik.....	55
Lampiran. 7 Hasil Post Test.....	57
Lampiran. 8 Perkembangan Kondisi Fisik Test Awal dan Siklus I.....	59
Lampiran. 9 Daftar Absensi	60
Lampiran. 10 Dokumentasi.....	61