

## DARTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Program Latihan.....	53
2. Pelaksanaan Program Latihan.....	54
3. Lembaran Observasi Atlet.....	59
4. Lembaran Observasi Peneliti .....	74
5. Lembaran Absensi Atlet.....	76
6. Faktor-Faktor Pendukung Keberhasilan Metode latihan .....	77
7. Penghitungan Tes Awal $VO_2$ MAX atlet SSB D' Junior.....	78
8. Perhitungan Klasikal Tes Awal.....	81
9. Penghitungan Tes Awal $VO_2$ MAX Atlet Sekolah Sepakbola D' junior.....	82
10. Penghitungan Ketuntasan Klasikal Siklus I.....	85
11. Dokumentasi Peneliti .....	86