

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1 : Lapangan Sepakbola	9
2 : Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	16
3 : Bentuk Latihan <i>Continuous Running</i>	25
4 : Bentuk Latihan <i>Speed Play</i>	26

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY