

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	11
Gambar 2.2. <i>Dribbling</i> menggunakan sisi kaki bagian dalam.....	14
Gambar 2.3 <i>Dribbling</i> menggunakan sisi kaki bagian luar	15
Gambar 2.4 <i>Dribbling</i> kura-kura kaki	16
Gambar 2.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas latihan	20
Gambar 2.6. Piramida Faktor-Faktor Latihan.....	21
Gambar 2.7 Skema <i>system</i> tangga	22
Gambar 2.8. Norma pembebanan latihan	32
Gambar 2.9 Variasi latihan <i>dribble</i> 1.....	34
Gambar 2.10 Variasi Latihan <i>Dribble</i> 2	35
Gambar 2.11 Variasi Latihan <i>Dribbel</i> 3	36
Gambar 2.12 Variasi Latihan <i>Dribble</i> 4	37
Gambar 2.13 Variasi Latihan <i>Dribble</i> 5	39
Gambar 3.1 tes menggiring bola (<i>dribbling</i>).....	48