DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 2.1 : Lapangan Sepakbola 8

Gambar 2.2 : Bola 9

Gambar 2.3 : Teknik *Heading* 11

Gambar 2.4 : Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap 18

Gambar 2.5 : Latihan *Back Up* 20

Gambar 2.6 : Latihan *Neck Extensor* 21

Gambar 2.7 : Otot Leher dan Otot Punggung 22

Gambar 3.1 : Tes Kemampuan Menyundul Bola 26

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY