

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 : Lapangan SepakBola.....	6
Gambar 2.2 : Bola	7
Gambar 2.3 : Melakukan <i>Heading</i>	10
Gambar 2.4 : Diagram Penentuan Beban Latihan	12
Gambar 2.5 : Bentuk Latihan <i>Double Leg Bound</i>	14
Gambar 2.6 : Bentuk Latihan <i>Cross Over Crunch</i>	16
Gambar 3.1 : Cara Melakukan Lompat Tegak (Vertical Jump)	22
Gambar 3.2 : Pelaksanaan <i>Sit Up</i>	23
Gambar 3.3 : <i>Heading Jump Header</i>	24
Gambar 4.1 : Histogram Sebaran Data <i>Double Leg Bound</i> (X_1)	29
Gambar 4.2 : Histogram Sebaran Data <i>Cross Over Crunch</i> (X_2)	31
Gambar 4.3 : Histogram Sebaran Data <i>Jump Header</i> (Y)	35

THE
Character Building
UNIVERSITY