

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Hal |
|--|-----|
| 1.Lapangan Sepakbola .....                       | 11  |
| 2.Menggiring Bola .....                          | 15  |
| 3.Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap ..... | 17  |
| 4.Tepukan <i>Dribble</i> .....                   | 21  |
| 5.Lingkaran Sprint .....                         | 22  |
| 6. Slalom <i>Dribble</i> .....                   | 23  |
| 7. Ekor keledai.....                             | 25  |
| 8. Kerucut ke kerucut.....                       | 26  |
| 9. Tes Menggiring Bola <i>Letter L</i> .....     | 34  |
| 10. Skema Siklus Dalam PTO.....                  | 37  |

UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY