

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Lapangan Sepakbola	10
Gambar 2.2 : <i>Heading</i> (Menyundul Bola) Sambil Melompat.....	14
Gambar 2.3 : <i>Heading</i> (Menyundul Bola) sambil berdiri	15
Gambar 3.1 : Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i>	29
Gambar 4.1 : Menyundul bola dengan memakai target	40
Gambar 4.2 : Model latihan heading dengan karet ban	41
Gambar 4.3 : Heading dengan berbalik arah.....	42
Gambar 4.4 : Heading on target	43
Gambar 4.5 : Permainan sundulan Posisi Zig Zag.....	44
Gambar 4.6 : Permainan sundulan takraw	45
Gambar 4.7 : Flying heading on target	47
Gambar 4.8 : Permainan bertahan di dalam lingkaran.....	48
Gambar 4.9 : Sit heading on target	49
Gambar 4.10 : Menyundul bola dengan memakai target	58
Gambar 4.11 : Heading maju mundur.....	59
Gambar 4.12 : Heading berbalik arah	60
Gambar 4.13 : Heading on target	61
Gambar 4.14 : Permainan sundulan posisi Zig Zag.....	62
Gambar 4.15 : Permainan sundulan takraw	63
Gambar 4.16 : Flying heading on target	64
Gambar 4.17 : Permainan bertahan di dalam lingkaran.....	65
Gambar 4.18 : Sit heading on target	66