

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Lapangan Sepakbola	10
Gambar 2 : Bola Yang Digunakan Dalam Pertandingan Sepakbola	11
Gambar 3 : <i>Heading</i> sambil berdiri	17
Gambar 4 : <i>Heading</i> Sambil Melompat	18
Gambar 5 : Variasi latihan <i>Heading</i> rotasi ke kanan dan kiri	24
Gambar 6 : Variasi <i>Heading</i> Rotasi Kebelakang	25
Gambar 7 : Variasi Latihan <i>Heading</i> Dengan Rintangan	26
Gambar 8 : Variasi latihan <i>Heading zig-zag</i>	27
Gambar 9 : Variasi Latihan <i>Heading Back-Up</i>	28
Gambar 10 : Variasi Latihan <i>Laterally Left And Right</i> (Latihan Kesamping Kiri Dan Kanan)	29
Gambar 11 : Variasi Latihan <i>Sit-Up Heading</i>	30
Gambar 12 : Variasi latihan <i>Shuttle Run Heading</i>	31
Gambar 13 : Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i>	36