

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Lapangan Sepak bola.....	15
2. Gawang sepak bola.....	16
3. Bola.....	17
4. Melakukan Teknik <i>Heading</i>	27
5. Struktur <i>muscle fiber</i>	32
6. Struktur <i>Adenosine Trifosfat</i>	35
7. Jenis Otot.....	36
8. Otot Tubuh Manusia.....	39
9. Otot Kepala dan Leher.....	44
10. Otot Perut.....	46
11. Otot Punggung.....	50
12. Tungkai atas.....	54
13. Tungkai bawah.....	56
14. <i>Spiderman Plank Crunch</i>	58
15. <i>Cross Crunch</i>	59
16. <i>Jump To Box</i>	59
17. <i>Dumbbell shrug</i>	60
18. <i>Lying straight leg raise</i>	60
19. <i>Double Leg Bound</i>	61
20. <i>Burpee</i>	61
21. Contoh Pengukuran sudut <i>Kinovea</i>	66
22. Pemanding Persiapan (Sebelum Lompatan)	71
23. Pemanding Persiapan (Saat Lentingan di udara)	72
24. Pemanding Pelaksanaan (Perkenaan Bola)	73
25. Pemanding <i>Follow Through</i>	74
26. Persiapan (Sebelum Lompatan) Rizky Manik	78
27. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Rizky Manik	79
28. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Rizky Manik	79

29. <i>Follow Through</i> Rizky Manik	80
30. Persiapan (Sebelum Lompatan) Andreas	81
31. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Andreas	82
32. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Andreas	83
33. <i>Follow Through</i> Andreas	83
34. Persiapan (Sebelum Lompatan) Raja Sinambela	84
35. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Raja Sinambela	85
36. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Raja Sinambela	86
37. <i>Follow Through</i> Raja Sinambela	87
38. Persiapan (Sebelum Lompatan) Michael Pakpahan	88
39. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Michael Pakpahan	89
40. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Michael Pakpahan	89
41. <i>Follow Through</i> Michael Pakpahan	90
42. Persiapan (Sebelum Lompatan) Wasington	91
43. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Wasington	92
44. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Wasington	92
45. <i>Follow Through</i> Wasington	93
46. Persiapan (Sebelum Lompatan) Lumbanraja	94
47. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Lumbanraja	95
48. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Lumbanraja	95
49. <i>Follow Through</i> Lumbanraja	96
50. Persiapan (Sebelum Lompatan) Andi	97
51. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Andi	98
52. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Andi	98
53. <i>Follow Through</i> Andi	99
54. Persiapan (Sebelum Lompatan) Sihol Napitupulu	100
55. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Sihol Napitupulu	101
56. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Sihol Napitupulu	101
57. <i>Follow Through</i> Sihol Napitupulu	102
58. Persiapan (Sebelum Lompatan) Bosmen Panjaitan	103
59. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Bosmen Panjaitan	104

60. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Bosmen Panjaitan	104
61. <i>Follow Through</i> Bosmen Panjaitan	105
62. Persiapan (Sebelum Lompatan) Panji Manalu	106
63. Persiapan (Saat Lentingan di udara) Panji Manalu	107
64. Pelaksanaan (Perkenaan Bola) Panji Manalu	107
65. <i>Follow Through</i> Panji Manalu	108
66. Diagram Fase Persiapan (Sebelum Lompatan)	115
67. Diagram Fase Persiapan (Saat Lentingan di Udara)	116
68. Diagram Fase Pelaksanaan (Perkenaan Bola)	116
69. Diagram Fase <i>Follow Through</i>	117

