

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola	12
Gambar 2.2 Penambahan beban secara bertahap	16
Gambar 2.3 <i>Throw-in</i>	20
Gambar 2.4 Lemparan ke dalam tanpa awalan	21
Gambar 2.5 Lemparan kedalam dengan awalan	22
Gambar 2.6 <i>Back-Up</i>	24
Gambar 2.7 <i>Pull over</i>	25
Gambar 2.8 <i>Forward bend</i>	26
Gambar 3.1 <i>Throw-in</i>	33
Gambar 3.2 Test Power Otot Lengan	34
Gambar 3.3 Test <i>sit and reach</i>	35
Gambar 3.4 <i>Back Dynamometer</i>	36

