

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola .....	8
Gambar 2.2 Bola Kaki.....	9
Gambar 2.3 Gambar Gerakan Long Passing.....	12
Gambar 2.4 Penambahan Beban Latihan Bertahap.....	13
Gambar 2.5 Bentuk Latihan <i>One Two Long Passing And Control</i> .....	15
Gambar 2.6 Bentuk Latihan <i>Triangle Long Passing And Control</i> .....	16
Gambar 2.7 Bentuk latihan <i>Overlap Long Passing And Control</i> .....	17
Gambar 2.8 Bentuk Latihan <i>Attacking Long Passing And Control</i> .....	17
Gambar 2.9 Bentuk Latihan <i>Central Long Passing And Control</i> .....	18
Gambar 2.10 Bentuk Latihan <i>All Long Passing And Control</i> .....	19
Gambar 2.11 Bentuk Latihan <i>Drop Long Passing And Control</i> .....	19
Gambar 3.1 Tes Mengumpan Jarak Jauh ( <i>Long Passing</i> ) .....	28