

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola.....	10
2.2 Gambar gerakan (jump Heading)	16
2.3 Factor yang memperngaruhi kualitas latihan.....	21
2.4 Piramida factor factor latihan	22
2.5 skema system tangga	23
2.6 Norma Pembebanan Latihan	34
2.7 Variasi Latihan Heading 1	37
2.8 Variasi Latihan Heading 2.....	37
2.9 Variasi Latihan Heading 3.....	38
2.10 Variasi Latihan Heading 4.....	38
2.11 Variasi Latihan Heading 5.....	39
2.12 Variasi Latihan Heading 6.....	40

