

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2. 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	16
Gambar 2. 3. Bentuk Latihan <i>Speed Play</i>	21
Gambar 2. 4. Bentuk Latihan <i>Continuous Running</i>	23
Gambar 3. 1. <i>Pretest-posttest control group design</i>	32

