

## DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola .....	10
Gambar 2.2 Bola .....	10
Gambar 2.3 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	13
Gambar 2.4 Menyundul Bola Sambil Berdiri .....	16
Gambar 2.5 Menyundul Bola Sambil Melompat .....	17
Gambar 2.6 Bentuk Latihan <i>Movement Coordination</i> (F) .....	18
Gambar 3.1 Satu Siklus PTK Sebagai Prosedur Mikro .....	22
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Heading</i> .....	23

UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY