

DAFTAR TABEL

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