

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1. Lapangan Sepak Bola .....	11
Gambar 2.2. Bola.....	12
Gambar 2.3. Otot Tungkai.....	14
Gambar 2.4. Tendangan <i>Long Passing</i> .....	16
Gambar 2.5. Penambahan beban latihan secara bertahap .....	20
Gambar 2.6. Pelaksanaan <i>Split Jump</i> .....	23
Gambar 2.7. Pelaksanaan <i>Scissor Jump</i> .....	25
Gambar 3.1. Tes <i>Vertical Jump</i> .....	35
Gambar 3.2. Tendangan <i>Long Passing</i> .....	36