

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pengaruh Latihan <i>FIFA</i> 11+	10
Gambar 2. Bagian 1 Latihan Berlari <i>FIFA</i> 11+	10
Gambar 3. Bagian 2 Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan.....	11
Gambar 4. Bagian 3 Latihan Berlari Lanjutan	11
Gambar 5. Posisi Lapangan <i>FIFA</i> 11+	11