

## DAFTAR GAMBAR

Gambar .1. Golden triangle FIFA.....	2
Gambar .2. Otot tungkai .....	21
Gambar .3. Otot-otot utama saat melompat.....	23
Gambar .4. Gerakan melompat pada saat menyundul.....	24
Gambar .5. Otot-otot utama yang aktif saat berlari.....	28
Gambar .6. Lapangan Sepakbola.....	37
Gambar .7. Logo Milan <i>Junior Camp</i> .....	41
Gambar .8. Tes Daya ledak <i>Modified of Vertical Jump</i> . .....	52
Gambar .9. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	53
Gambar .10. Pelaksanaan tes kecepatan.....	54
Gambar .11. Pelaksanaan Tes Kecepatan <i>Milan Junior Camp</i> .....	55
Gambar .12. Pelaksanaan Tes bleep.....	58
Gambar .13. Pelaksanaan Tes bleep <i>Milan Junior Camp</i> .....	58
Gambar .14. Grafik Pie Penyebaran Tes Daya Ledak Keseluruhan.....	63
Gambar .15. Grafik Pie Penyebaran Tes Kecepatan Keseluruhan.....	65
Gambar .16. Grafik Pie Penyebaran Tes Daya Tahan Keseluruhan.....	67

