

Lampiran 7

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengarahan sebelum melakukan latihan



Gambar 2. Latihan *Plyometric Hops dan Jump*



Gambar 3. Latihan *Plyometric Hops dan Jump*



Gambar 4. Variasi Latihan *Plyometric*



Gambar 5. Variasi Latihan *Plyometric*



Gambar 6. Tes Kemampuan *Shooting*