

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pada pemberian Intervensi *Frontal Plane Plyometric* dapat meningkatkan *Speed* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun, sedangkan pada pemberian intervensi *Sagittal Plane Plyometric* tidak dapat meningkatkan *Speed* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* dalam peningkatan *Speed* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

