

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *Sagital plane plyometric training* dapat meningkatkan *power* yang diukur dengan *vertical jump test* pada pemain bolabasket putri usia 15-16 tahun, sedangkan *Frontal plane plyometric training* tidak dapat meningkatkan *power* yang diukur dengan *vertical jump test* pada pemain bolabasket putri usia 15-16 tahun, dengan demikian *Sagital plane plyometric training* lebih baik dari *frontal plane plyometric* dalam meningkatkan *ponwer* yang diukur dengan *vertical jump test* pada siswa pemain bolabasket putri usia 15-16 tahun

