

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pada pemberian *Frontal Plane Plyometric* dapat meningkatkan *Power* dalam melakukan *Left Lateral Hop* pada pemain basket putri usia 15-16 tahun sedangkan *Sagittal Plane Plyometric* tidak berpengaruh dalam meningkatkan *Power* dalam melakukan *Left Lateral Hop* pada pemain basket putri usia 15-16 tahun. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Frontal Plane Plyometric* lebih berpengaruh dalam meningkatkan *Power* dalam melakukan *Left Lateral Hop* dibanding *Sagittal Plane Plyometric*.

