

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil data analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pada pemberian Intervensi *sagittal Plane Plyometric* dapat meningkatkan *power* dalam melakukan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun, sedangkan pada pemberian intervensi *frontal Plane Plyometric* tidak dapat meningkatkan *power* dalam melakukan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *sagittal Plane Plyometric* lebih baik daripada *frontal Plane Plyometric* dalam peningkatan *power* dalam melakukan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

