

BAB VI

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa *literature review* yang telah penulis lakukan, plyometric training berpengaruh terhadap *jumping performance* dimana disini terjadi karena adanya mekanisme gerak otot dan sendi berupa peregangan kontraksi dan rileksasi otot selama program latihan berlangsung sehingga meningkatkan kemampuan otot yang diharapkan berefek pada gerakan melompat. Hasil *literature review* dari 7 artikel yang telah di telaah menunjukkan bahwa intervensi *plyometric training* mampu meningkatkan *jumping performance* pada atlet.