

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Hasil *literature review* dari 7 artikel ilmiah menunjukkan bahwa *plyometric training* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot – otot anggota gerak bawah terutama pada otot – otot *hamstring* dan *quadriceps*