

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

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

Dilihat dari kelima hasil jurnal serta pembahasan yang telah dikaji maka dapat disimpulkan bahwa *plyometric training* efektif terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pada pemain basket. Hal ini disebabkan karena latihan tersebut merupakan latihan adaptasi yang didesain sesuai dengan karakteristik pemain basket dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pada pemain basket.