

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil *literature review* dari 10 jurnal yang telah penulis telaah menunjukkan bahwa kebugaran tubuh seseorang sangat penting, sehingga diperlukannya perhatian yang lebih dalam meningkatkan kondisi fisik salah satunya kekuatan otot. Dengan intervensi *aerobic exercise* dan *weight training* dapat meningkatkan *upper body strength* dengan memperhatikan kualitas dan prinsip latihan yang tepat.