

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* dari 4 artikel yang telah ditelaah menunjukan hasil:

- a. *Aquatic Plyometric Training* dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring
- b. *Aquatic Plyometric Training* dapat dijadikan intervensi pada pemain basket untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring.