

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Hasil dari *literature review* 4 artikel yang telah ditelaah menunjukkan bahwa pemberian intervensi Pilates dapat meningkatkan keseimbangan atlet olahraga permainan. Pilates merupakan jenis latihan penguluran dan penguatan pada daerah *core* yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi lebih stabil. Hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan keseimbangan. Dengan keseimbangan yang baik akan berpengaruh baik juga pada kemampuan atlet saat berlatih atau bertanding.