

BAB VI

PENUTUP

VI.I Kesimpulan

Hasil dari literature review 4 jurnal yang telah dilakukan pengkajian ditemukan bahwa terdapat peningkatan daya tahan otot Abdominal pada Atlet olahraga populer yang terpilih setelah diberikan intervensi berupa Pilates jika dilakukan secara optimal dan sesuai dengan prinsip. Pilates diketahui sebagai salah satu jenis latihan dengan jumlah gerakan dan jumlah repetisi gerakan yang cukup banyak. Hal inilah yang dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan otot, termasuk otot Abdominal. Peningkatan daya tahan otot Abdominal dapat memberikan memberikan efek positif yang salah satunya berupa peningkatan performa permainan pada atlet.