

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

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

Hasil dari *literature review* 5 artikel yang sudah ditelaah menunjukkan bahwa terdapat 3 artikel dengan intervensi pilates yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kekuatan otot *lower limb*. Serta terdapat 2 artikel yang tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan tetapi tetap terdapat adanya peningkatan walaupun tidak signifikan. Selain itu pilates dapat menjadi salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kekuatan otot *lower limb* pada atlet olahraga permainan.