

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa *literature review* yang telah penulis lakukan, Pilates akan menyebabkan proses fisiologis berupa adaptasi *sarkomer* sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan fleksibilitas. Berdasarkan 2 artikel ditemukan hasil yang signifikan (nilai $P < 0,05$) dari efek pilates terhadap peningkatan fleksibilitas atlet *team sports*. Selain itu dalam salah satu artikel, fleksibilitas juga memiliki efek dalam meningkatkan kemampuan permainan yang dipengaruhi, seperti kemampuan *service* dan *smash* dalam olahraga bola tenis dan bola voli. Meningkatkan fleksibilitas akan membuat kemampuan permainan meningkat. Sehingga latihan pilates efektif dalam meningkatkan baik komponen fleksibilitas maupun kemampuan permainan atlet *team sports* yang dipengaruhi oleh fleksibilitas.