

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Setelah melakukan analisis dan diskusi dari beberapa studi literatur yang didapat tentang efek yang berbeda dari *aerobic exercise*, *weight training aerobic/ resistance training* pada kebugaran fisik dan kekuatan otot, maka dapat disimpulkan bahwa Hasil *literature review* dari 10 studi yang telah ditelaah menyatakan bahwa intervensi *aerobic exercise* dan *weight training aerobic/resistance training* berhasil meningkatkan *lower body strength* secara signifikan.