

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* berdasarkan dari 4 literatur yang telah ditelaah menunjukkan adanya pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket. Hal ini dapat dijadikan intervensi pada pemain basket untuk meningkatkan kebugaran fisik khususnya daya tahan otot. Hal tersebut didasari hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan.