

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kelompok *Frontal Plane plyometric* dapat meningkatkan *Power* kepada pembasket umur 15-16 dan pada kelompok *Sagittal Plane plyometric* tidak dapat meningkatkan *Power* kepada pembasket umur 15-16. dalam peningkatan *Power* kepada pembasket umur 15-16 . kelompok *Frontal Plane plyometric* lebih baik dari pada kelompok *Sagittal Plane plyometric*. Dengan nilai peningkatan *Power* kelompok *FPP* mencapai 8.64 cm dan pada kelompok *SPP* 0,14 cm pada pemain bola basket usia 15-16 tahun.

