

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :*Plyometric* Training dapat meningkatkan kemampuan *Resting Heart Rate* pada mahasiswa ukm bola voli Universitas Mercu Buana dimana didapatkan hasil *pre*  $78,25 \pm 3,80$  dan *post*  $74,13 \pm 3,61$

