

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan hasil studi *literature review* pada 5 artikel ilmiah yang ditemukan dan sudah dilakukan pengkajian. 3 artikel ilmiah mengungkapkan bahwa pengaruh dari intervensi *resistance exercise* lebih efektif terhadap performa otot *lower-extremity* pada pemain sepak bola dibandingkan pengaruh dari intervensi *plyometric*. 1 artikel ilmiah mengungkapkan kedua latihan memiliki pengaruh yang sama. Dan 1 artikel ilmiah mengungkapkan bahwa *plyometric* lebih efektif dibanding *resistance exercise*.