

BAB V KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan Pembahasan, data yang dilakukan melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta pengukuran effect size menggunakan program SPSS, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan nilai rata-rata kemampuan power otot lengan atlet setelah diberikan latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up*. Nilai rata-rata pretest sebesar 2.51 m meningkat menjadi 3.81 m pada posttest. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 1.30 m, yang membuktikan peningkatan performa power otot lengan secara signifikan.
2. Data hasil penelitian berdistribusi normal, ditunjukkan dengan nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk pada data pretest dan posttest sebesar Sig. > 0.05, sehingga memenuhi syarat penggunaan analisis parametrik.
3. Hasil uji effect size menunjukkan nilai Cohen's d sebesar 10.432, yang berarti termasuk dalam kategori pengaruh sangat besar, sehingga latihan yang diberikan terbukti secara praktis dan statistik memiliki dampak yang kuat terhadap peningkatan power otot lengan.
4. Secara keseluruhan, hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* efektif meningkatkan kemampuan power otot lengan atlet Putra Binaan Unimed Hockey Club Tahun 2025.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih, latihan *Plyometric Push-up* dan *Clapping Push-up* dapat dijadikan salah satu program latihan rutin dalam upaya meningkatkan power otot lengan atlet, mengingat efektivitasnya telah terbukti melalui penelitian ini.
2. Bagi Atlet, disarankan untuk menerapkan latihan ini secara teratur dan disiplin sesuai dengan pedoman pelatih, serta memperhatikan teknik pelaksanaan agar hasil yang dicapai optimal dan menghindari resiko cedera.