

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan pliometrik naik turun tangga terhadap daya ledak otot atlet remaja pencak silat tapak suci Zam-zam yang dilakukan sebanyak 14 pertemuan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan pliometrik naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet remaja pencak silat tapak suci zam-zam. Hal ini dikonfirmasi melalui perolehan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berada jauh di bawah ambang batas $p < 0.05$.
2. Besaran dampak (*Effect Size*) Intervensi latihan ini tidak hanya berpengaruh, tetapi juga memiliki efektivitas yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil uji *effect size* menggunakan *Cohen's d* skor sebesar 2,74. Angka tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan pliometrik naik turun tangga terhadap daya ledak otot tungkai atlet masuk dalam kategori besar (*large effect*), sehingga sangat direkomendasikan untuk pengembangan daya ledak otot tungkai.

B. Saran

Berdasarkan temuan dipaparkan, terdapat beberapa saran rekomendasi untuk dipertimbangkan yaitu:

1. Bagi atlet pencak silat mempunyai daya ledak otot tungkai rendah disarankan menjalankan program latihan ini secara konsisten rutin dan terencana agar daya ledak otot tungkai meningkat.
2. Bagi pelatih dapat mengintegrasikan variasi latihan naik turun tangga untuk mengoptimalkan daya ledak atlet pencak silat.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mengembangkan penelitian lebih komprehensif dengan mengevaluasi terkait tinggi dan lebar tangga yang akan digunakan serta mengatasi berbagai keterbatasan penelitian.