

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada BAB IV, mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dan fleksibilitas panggul dengan hasil panjat dinding kategori rintisan pada cabang olahraga panjat dinding, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang cukup besar dari koefisiensi korelasi signifikan sebesar 82,81% antara kekuatan otot lengan dengan hasil panjat dinding kategori rintisan pada cabang olahraga panjat dinding.
2. Terdapat kontribusi yang cukup besar dari koefisiensi korelasi signifikan sebesar 40,96% antara fleksibilitas panggul dengan hasil panjat dinding kategori rintisan pada cabang olahraga panjat dinding.
3. Terdapat kontribusi yang cukup besar dari koefisiensi signifikan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas panggul secara bersama-sama dengan hasil panjat dinding kategori rintisan sebesar 42,25% pada cabang olahraga panjat dinding.

#### B. Saran

Dari pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi antara kekuatan otot lengan dan *fleksibilitas* panggul dengan hasil panjat dinding kategori rintisan, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga panjat dinding, dalam proses pembinaan atlet panjat terutama untuk meningkatkan kemampuan dalam panjat dinding, khususnya kategori rintisan maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen fisik. Seperti halnya kekuatan otot lengan dan *fleksibilitas* panggul harus lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap hasil panjat dinding khususnya kategori rintisan. Selain itu perlu diperhatikan juga metode latihan, dan program latihan.
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian seberapa besar kontribusi atau pengaruh yang diberikan oleh komponen-komponen dasar fisik terhadap kemampuan panjat dinding, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen-komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga panjat dinding maupun cabang olahraga yang lain.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam.