

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini berkesimpulan:

1. Tidak Terdapat Hubungan Fleksibilitas dengan Hasil Memanjat.
2. Tidak Terdapat Hubungan Keseimbangan dengan Hasil Memanjat.
3. Tidak Terdapat Hubungan Kekuatan Genggaman dengan Hasil Memanjat.
4. Terdapat Hubungan Fleksibilitas, Keseimbangan dan Kekuatan Genggaman Secara Simultan Dengan Hasil Memanjat Atlet Peringkat Tinggi.
5. Tidak Terdapat Hubungan Fleksibilitas, Keseimbangan dan Kekuatan Genggaman Secara Simultan Dengan Hasil Memanjat Atlet Peringkat Rendah.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan diantaranya:

1. Sulitnya mencari juri boulder yang bersertifikat
2. Matras yang menjadi pengaman atlet saat memanjat kurang memadai
3. Waktu jeda tunggu yang terlalu lama saat tes memanjat membuat atlet tidak dalam kondisi maksimal, yang mungkin mempengaruhi hasil pemanjatan

5.3 Implikasi

Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

1. Untuk para pelatih cabang olahraga panjat dinding nomor bouldering dapat membuat program latihan yang tepat untuk dikombinasikan dengan latihan fisik seperti fleksibilitas, keseimbangan serta kekuatan genggaman untuk meningkatkan hasil keterampilan baik dalam latihan, menjelang pertandingan, maupun pada saat pertandingan.
2. Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam pertandingan maupun di kehidupan sehari-hari.

5.4 Saran

1. Harus ada program latihan yang jelas terutama yang berhubungan langsung dengan latihan memanjat.
2. Adanya timer yang harus terlihat jelas oleh atlet yang sedang melakukan tes pemanjatan boulder, agar atlet bisa mengukur dirinya ketika memanjat.
3. Harus selalu memperhatikan faktor dari luar maupun faktor dari dalam yang bisa mempengaruhi hasil memanjat.