

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan data Statistika yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan *muscle strength* terhadap kecepatan pemanjatan
2. Terdapat kontribusi yang signifikan *muscle endurance* terhadap kecepatan pemanjatan
3. Terdapat kontribusi *muscle strength* dan *muscle endurance* yang signifikan secara bersama-sama terhadap kecepatan pemanjatan pada cabang olahraga panjat tebing

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga panjat tebing hendaknya memperhatikan komponen-komponen kondisi yang mempengaruhi Kemampuan *muscle strength* dan *muscle endurance* terutama untuk bagian tungkai agar bisa mengimbangi kekuatan otot lengan secara anatomis sesuai dengan cabang olahraga panjat tebing. Latihan untuk meningkatkan *muscle endurance* dapat dilakukan dengan metode-metode yang telah diakui terbukti di lapangan memberikan pengaruh terhadap kecepatan pemanjatan. Kelentukan, fleksibilitas dan faktor mental dalam olahraga ini juga sangat dibutuhkan untuk melengkapi kekurangan atau menambah performa pada saat pemanjatan.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam dengan uji statistika yang lebih akurat agar diperoleh

hasil penelitian yang mampu memperkaya pengetahuan pada cabang olahraga panjat tebing terutama di kemampuan *muscle strength* dan *muscle endurance* pada kategori kecepatan.