

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil deskripsi maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini yaitu :

1. Kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan
2. Daya tahan otot memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan
3. Terdapat kontribusi yang signifikan kecerdasan emosional dan daya tahan otot secara bersama-sama terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penulis menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Sebaiknya menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet terutama pada kondisi fisik serta mental. Perubahan kemampuan fisik akan menurun jika tidak ada program yang tepat sesuai kebutuhan atlet.

2. Bagi para atlet

Sebaiknya para atlet meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik terutama menjelang perlombaan. Latihan saja tidak cukup untuk meningkatkan dan mempertahankan fisik, diperlukan gaya hidup sehat terutama istirahat serta asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas, variabel yang lebih banyak, dan penghitungan yang lebih akurat agar diperoleh hasil yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi sehingga hasilnya dapat dijadikan acuan untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan kajian teoritis mengenai kecerdasan emosi dan daya tahan otot serta hasil pemanjatan di kalangan atlet.