

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Kemampuan Keseimbangan Atlet panjat Tebing” dapat disimpulkan bahwasanya:

1. metode latihan *core stability* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan statis atlet panjat tebing.
2. Metode latihan *core stability* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan statis atlet panjat tebing.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan maka implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini secara teoritis dan secara praktis adalah sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi teoritis

- 1) Dapat dijadikan sumber dan refensi bagi para pelatih dalam melatih olahraga panjat tebing,
- 2) Dapat mengedukasi para penggiat alam terbuka agar bisa memahami bahwa kegiatan alam terbuka adalah kegiatan olahraga
- 3) Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya.

5.2.2 Implikasi praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk dijadikan salah satu program latihan keseimbangan di cabang olahraga panjat tebing sehingga dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan.

5.3 Saran

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut :

- 1) Melakukan penelitian selanjutnya dengan lebih banyak sampel khususnya atlet panjat tebing,
- 2) Melakukan penelitian selanjutnya dengan membandingkan keberpengaruhan dari model latihan *core stability* lebih berpengaruh untuk keseimbangan statis atau dinamis.
- 3) Melakukan penelitian di olahraga panjat tebing dengan metode yang lain.