

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada BAB IV, mengenai kontribusi *power* lengandan *power* tungkai terhadap kecepatan panjat tebing kategori *speed*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi sebesar 42,25% dari *power* lengandan kecepatan panjat tebing kategori *speed*.
2. Terdapat kontribusi sebesar 26,01% dari *power* tungkai dengan kecepatan panjat tebing kategori *speed*.
3. Terdapat kontribusi sebesar 50,69% dari *power* lengandan *power* tungkai secara bersama-sama dengan kecepatan panjat tebing kategori *speed*.

#### B. Saran

Dari pengolah dan analisis data mengenai *power* lengandan *power* tungkai dengan kecepatan panjat tebing kategori *speed*, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga panjat tebing, dalam proses pembinaan atlet panjat tebing terutama untuk meningkatkan kemampuan dalam panjat tebing. Khususnya kategori *speed* maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik. Seperti halnya *power* lengandan *power* tungkai harus lebih di perhatikan karena akan berpengaruh terhadap kecepatan panjat tebing khususnya pada kategori *speed*.
2. Bagi para penulis dianjurkan untuk mencoba komponen-komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga panjat tebing maupun cabang olahraga yang lain.
3. penulis menyarankan kepada para pembaca untuk membaca literatur-literatur lain yang lebih mendukung tentang olahraga panjat tebing.