

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab V ini, dikemukakan tiga bagian pokok yang disajikan sebagai pemaknaan dalam membahas penelitian ini secara terpadu pada semua hasil penelitian yang diperoleh. Tiga bagian pokok ini terdiri dari kesimpulan, implikasi dan Saran.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dalam pengolahan serta analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapatnya pengaruh yang signifikan latihan *core stability* terhadap panjat tebing kategori rintisan (*Lead*) FPTI Kab. Padeklang Banten.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dari penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan para pelatih dan atlet mampu menerapkan metode latihan *core stability* untuk menunjang peningkatan prestasi panjat. Hal tersebut harus dilakukan karena telah teruji bahwa melalui metode latihan *core stability* memberikan peningkatan terhadap prestasi atlet panjat tebing.

Adapun rekomendasi pada penelitian adalah:

1. Pelatih, para pelatih setidaknya mampu memasukan pola latihan *core stability* untuk meningkatkan prestasi atlet panjat tebing Kab. Pandeglang Banten
2. Atlet, diharapkan atlet setidaknya harus rajin melatih otot *core stability* karena otot tersebut memiliki peranan dalam menunjang aktivitas pemanjatan.