

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa komponen *physical abilities* dominan pada pendakian cepat 2019 PAMOR FPOK UPI ditinjau dari factor *physical fitness* dan *motor fitness* dapat disimpulkan sebagai berikut.

Hasil analisa data dengan menggunakan teknik analisa faktor maka komponen *physical abilities* pada faktor *physical fitness* pendaki gunung memiliki nilai korelasi yang kuat pada pendakian cepat 2019 PAMOR FPOK UPI. Adapun komponen utama pada factor *physical fitness* diantaranya adalah *endurance cardiorespiratory fitness, muscular strength and power, muscular endurance*. Pada kelompok pendukung terdiri dari *flexibility* dan *body composition*.

Hasil analisa data dengan menggunakan teknik analisa faktor maka komponen *physical abilities* pada faktor *motor fitness* pendaki gunung memiliki nilai korelasi yang kuat pada pendakian cepat 2019 PAMOR FPOK UPI. Adapun komponen utama pada factor *motor fitness* diantaranya terdiri dari kecepatan/*speed*, kelincahan/*agility*, dan koordinasi/*coordination*. Komponen pendukung pada *motor fitness* terdiri dari keseimbangan/*balance* dan waktu reaksi/*reaction time*.

Adapun uraian nilai korelasi komponen *physical abilities* untuk faktor *physical fitness* diantaranya *endurance cardiorespiratory fitness* dengan nilai korelasi sebesar 0.882, *muscular strength* dengan nilai korelasi sebesar 0.548, *muscular endurance* dengan nilai korelasi sebesar 0.856, *flexibility* dengan nilai korelasi sebesar 0.772, *body composition* dengan nilai korelasi sebesar 0.896. Pada faktor *Motor fitness* diantaranya kecepatan/*speed* nilai korelasi sebesar 0.920, Kelincahan (*agility*) dengan nilai korelasi sebesar 0.412, koordinasi dengan nilai korelasi variabel sebesar 0.732, keseimbangan (*balance*) dengan nilai korelasi variabel sebesar 0.660, komponen waktu reaksi dengan nilai korelasi variabel sebesar 0.872.

Selanjutnya besaran korelasi faktor *physical fitness* sebesar 0.850 dan pada faktor *motor fitness* sebesar 0.862. Selanjutnya besaran kontribusi komponen *physical abilities* pada faktor *physical fitness* nilai prosentase sebesar 74,7% dan

pada *motor fitness* nilai prosentase sebesar 68.61% pada pendakian cepat ekspedisi PAMOR 2019.

5.2 Implikasi

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan yang dikemukakan di atas, terdapat implikasi yang perlu di cermati dalam upaya pembuatan suatu perencanaan dalam kegiatan alam terbuka khususnya pada pendakian gunung. Hal tersebut dikarenakan resiko kesehatan dan keselamatan merupakan suatu hal yang sangat penting. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya tentang analisis tingkat keberhasilan pendaki ditinjau dari komponen biomotor, antropometri dan anxiety terhadap pendakian cepat yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan dan persiapan dalam kegiatan di alam bebas khususnya dalam pendakian gunung merupakan hal yang sangat penting, manusia sebagai subjek dari kegiatan tersebut seharusnya dapat secara sadar mempersiapkan kemampuan kondisi fisiknya (*physical abilities*) dengan matang agar dapat meminimisir resiko-resiko yang kemungkinan terjadi.
2. Dilihat dari aktivitas yang dilakukan pada pendakian gunung khususnya pendakian cepat merupakan sebuah aktivitas yang sangat ekstrim. Maka dari itu peningkatan komponen *physical abilities* yang diantaranya komponen *endurance cardiorespiratory fitness, muscular strength and power, muscular endurance*, kecepatan/*speed*, kelincahan/*agility*, dan koordinasi/*coordination* harus sangat di perhatikan karena komponen-komponen tersebut merupakan komponen *physical abilities* dominan pada pendakian cepat. Tidak lupa juga dengan memperhatikan komponen *physical abilities* pendukung yaitu *flexibility, body composition* keseimbangan/*balance* dan waktu reaksi/*reaction time*.

5.3 Rekomendasi

1. Dapat dijadikan acuan dan informasi bagi atlet, pelatih, akademisi, dan juga para pendaki khususnya yang senang dengan pendakian cepat, bahwa komponen *Muscular endurance*, kelincahan (*agility*), *endurance cardiorespiratory fitness, muscular strength and power, flexibility*, keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), *body composition*, persentase

lemak, koordinasi (*coordination*), waktu reaksi (*reaction time*) merupakan komponen *physical abilities* dominan pada pendakian cepat dan lingkaran paha kanan, lingkaran paha kiri, lingkaran lengan kanan, lingkaran lengan kiri merupakan komponen *physical abilities* pendukung pada pendakian cepat

2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sebelumnya dengan lebih merincikan kebutuhan setiap komponen *physical abilities*.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sebelumnya pada model pendakian konvensional yang banyak dilakukan oleh penggiat pendakian gunung
4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menentukan proses atau metode latihan untuk peningkatan dari setiap komponen *physical abilities* pada pendakian cepat.
5. Untuk PAMOR sebagai organisasi yang bergerak dalam bidang pecinta alam dan olahraga diharapkan penelitian ini menjadi stimulus atau rangsangan bagi anggotanya untuk mengkaji lebih dalam aktivitas alam terbuka dari sisi keilmuan olahraga