

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan kekuatan fisik dan ketangguhan mental dengan Performa on-sight pada semua atlet pelatda PON panjat tebing Jawa Barat, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara Pull Up Max dengan Performa on-sight dengan nilai korelasi (R) Pull Up Max adalah 0.397. Terdapat hubungan yang positif antara Pull Up Beban dengan Performa on-sight dengan nilai korelasinya adalah 0.419. Sedangkan untuk Grip S nilai korelasinya 0.786 artinya terdapat hubungan yang kuat dan positif antara Grip S dengan Performa on-sight. Selain itu juga terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara F Hank dan Bloking dengan Performa on-sight dengan nilai korelasi F Hank dan Bloking adalah 0.847 dan 0.863.
2. Terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif antara kekuatan fisik dengan Performa on-sight. Artinya jika kekuatan fisik semakin baik maka Performa on-sight juga akan semakin meningkat.
3. Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara kekuatan mental terhadap Keterampilan on-sight. Artinya jika semakin baik kekuatan mental maka performa on-sight akan semakin meningkat.
4. Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara kemampuan fisik dan kekuatan mental secara bersama-sama terhadap performa on-sight dengan nilai korelasi sebesar 0.970. Besar pengaruh variabel kekuatan fisik dan kemampuan mental secara bersama sama mempengaruhi performa on-sight adalah 94%.
5. Secara parsial besar pengaruh variabel kekuatan fisik terhadap performa on-sight adalah 52%. Sedangkan besar pengaruh variabel kekuatan mental secara parsial terhadap performa on-sight adalah 42%.

6. Pada PON 2021 atlet Jawa Barat bisa meraih medali dari awal pelaksanaan sampai dengan akhir pertandingan, pertandingan panjat tebing di Papua berlangsung selama 12 hari, 1 medali emas diperoleh atlet Jawa Barat pada hari terakhir pertandingan, ini bisa menjadi gambaran bahwa kemampuan fisik dan kekuatan mental secara bersama-sama mempengaruhi performa on-sight atlet Jawa Barat.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan kemampuan fisik dan kekuatan mental dari atlet panjat tebing pada PON Papua tahun 2021. Pada perlombaan tersebut terdapat 7 atlet yang mewakili Jawa Barat dalam kategori *lead climbing*. Kemampuan Fisik memiliki hubungan yang kuat dan positif terhadap performa on-sight atlet panjat tebing, sehingga semakin baik kemampuan fisik seorang atlet maka performa on-sight atlet panjat tebing juga akan semakin baik. Namun selain kemampuan fisik, kekuatan mental juga harus diperhatikan karena kekuatan mental juga memiliki hubungan yang kuat dan positif terhadap performa on-sight atlet panjat tebing. Sehingga jika kemampuan fisik yang baik dan diikuti dengan kekuatan mental yang baik akan meningkatkan performa on-sight. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu arahan atau pertimbangan dalam menentukan atlet untuk membentuk atlet nasional berdasarkan kemampuan fisik dan kekuatan mental yang baik. Selain ini juga diharapkan dengan adanya penelitian ini, pihak-pihak yang berkaitan dapat melihat pentingnya kemampuan fisik dan kekuatan mental atlet agar dapat meningkatkan performa on-sight atlet panjat tebing.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti akan mengajukan saran-saran dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Ada pun saran-saran yang akan peneliti kemukakan adalah

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk atlet panjat tebing Jawa Barat untuk meningkatkan Performa on-sight.

2. Bagi Pelatih diharapkan memahami pentingnya kekuatan fisik dan ketangguhan mental seorang atlet agar Performa on-sight dalam panjat tebing semakin meningkat.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel lainnya yang diduga dapat memberikan pengaruh terhadap Performa on-sight, hal ini perlu dilakukan sehingga dapat memberikan manfaat baik bagi atlet atau penelitian.
4. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah subjek penelitian, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih baik dan dapat mewakili seluruh populasi pada cabang olahraga yang bersangkutan.