

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada Bab IV, maka penulis dapat menyimpulkan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang ada yang penulis peroleh di lapangan. Dengan kata lain, penarikan kesimpulan harus didasarkan pada pengolahan data yang telah dilakukan. Adapun kesimpulan yang dapat dikemukakan berdasarkan pengolahan data pada Bab IV adalah:

1. Metode latihan *cross country* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan pada pendaki gunung.
2. Metode latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan pada pendaki gunung.
3. Metode latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang lebih baik di bandingkan dengan metode latihan *cross country* dalam meningkatkan daya tahan pada pendaki gunung

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para penggiat alam terbuka disarankan mencoba metode latihan *fartlek* dan metode latihan *cross country* karena dapat meningkatkan daya tahan disebabkan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan

daya tahan. Dalam melakukan pendakian gunung bahwasannya memerlukan kondisi fisik yang baik diantaranya daya tahan. Membantu proses pemulihan saat mengalami kelelahan, sehingga pendakian dapat lebih bermanfaat.

2. Bagi para mahasiswa diharapkan mencoba metode latihan *fartlek* dan metode latihan *cross country* untuk meningkatkan daya tahan, karena Metode *fartlek* dan latihan *cross country* yang diterapkan pada olahraga prestasi dan olahraga kesehatan guna menghindari kejenuhan dalam latihan karena bervariasi.
3. Bagi lembaga diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap kepada pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan kembali dengan sampel yang lebih besar guna menghasilkan penelitian yang makin baik dari sebelumnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.
5. Bagi para anggota dan pengurus UKM PAMOR diharapkan metode latihan *fartlek* dan metode latihan *cross country* dijadikan program yang baku bagi meningkatkan kemampuan daya tahan khususnya kepada para penggiat alam terbuka lainnya dengan masing-masing program sesuai dengan metode yang telah diterapkan pada penelitian ini.