

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan interpretasi yang dilakukan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan kecepatan memanjat *speed track pada* Klub panjat tebing Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot, Tungkai dengan kecepatan memanjat *speed track* pada klub panjat tebing Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan kecepatan memanjat katagori *speed*.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan, maka peneliti menyarankan :

1. Dalam menunjang dan membantu pemanjat mendapatkan hasil pemanjatan yang optimal serta memperkecil kemungkinan kekalahan akibat kurang baiknya *power* otot tungkai yang dimiliki , maka para pelatih harus memberikan latihan penunjang untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai secara terus-menerus sampai dengan masa kompetisi.
2. Dalam menunjang dan membantu pemanj mendapatkan hasil pemanjatan yang optimal, para pelatih hendaknya memberikan latihan penunjang untuk peningkatan kemampuan kekuatan otot lengan agar menghasilkan tarikan yang kuat. Hal ini dilakukan karena peranan komponen *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan sangat penting pada pemanjatan kategori *speed*, dalam menyelesaikan jalur pemanjatan dengan gerakan pemanjatan yang eksplosif, sehingga tercipta waktu pemanjatan yang sekecil mungkin.