

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes dan pengukuran Kondisi Fisik Nomor Speed Classic Dan Bouldering Pada Atlet Universitas Negeri Jakarta tahun 2019 dapat dilihat sebagai berikut:

1. Kapasitas Aerobik diukur dengan *Bleep Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 33,48 poin
2. Kelentukan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 27,125 cm
3. Kekuatan otot tangan kanan diukur dengan *Handgrip dynamometer*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 88,125 kg
4. Kekuatan otot tangan kiri diukur dengan *Handgrip dynamometer*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 87,125kg
5. Kekuatan otot kaki diukur dengan *Back and leg dynamometer*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 190 kg

6. Nilai Rata-rata kondisi fisik nomor *speed classic* dan *bouldering*:

Kondisi Fisik	Speed Classic	Bouldering
Daya Tahan	33,28	33,45
Kekuatan Otot Tangan Kanan	47	47,71
Kekuatan otot Tangan Kiri	46,14	47,42
Kelentukan	16,11	13,45
Kekuatan Otot Kaki	197,21	192,78

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta Tahun 2019 tergolong dalam kategori cukup, dan dari nomor *Speed Classic* dan *Bouldering* memiliki kondisi fisik yang berbeda.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa saran untuk berbagai pihak yang berkepentingan dalam proses dan peningkatan latihan, yaitu:

1. Kondisi fisik atlet *wall climbing* harus di tingkatkan.
2. Perlu adanya penelitian yang berkelanjutan dengan jumlah populasi yang lebih besar dan melakukan standarisasi terhadap kondisi fisik atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.
3. Perlu adanya program pelatihan berkala untuk item-item tes kondisi fisik yang berkaitan dengan Atlet *Wall Climbing Universitas Negeri Jakarta*.
4. Komponen Kondisi Fisik para Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta harus di sesuaikan dengan norma-norma tes, sehingga standar tes menjadi acuan terhadap tes kondisi fisik para Atlet *Wall Climbing* Universitas Negeri Jakarta.