

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 endurance* otot lengan terhadap kecepatan memanjat *speed track* atlet panjat tebing pelatda DKI Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata, tangan, kaki terhadap kecepatan memanjat *speed track* atlet panjat tebing pelatda DKI Jakarta
3. Terdapat hubungan yang berarti antara *power endurance* otot lengan dan koordinasi mata, tangan, kaki terhadap kecepatan memanjat *speed track* atlet panjat tebing pelatda DKI Jakarta.

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 endurance* otot lengan yang dimiliki , maka para pelatih harus memberikan latihan penunjang untuk meningkatkan

kemampuan *power endurance* otot lengan secara terus-menerus sampai dengan masa kompetisi.

2. Untuk tercapainya proses pemanjatan yang efektif pada altet kategori *speed*, latihan koordinasi mata, tangan, kaki hendaknya mulai diberikan sejak para pemanjat berada pada tingkat pemula hingga berada pada tingkat mahir. Hal ini dilakukan karena peranan komponen koordinasi mata, tangan, kaki sangat penting pada pemanjat kategori *speed* dalam menyelesaikan jalur pemanjatan dengan gerakan pemanjatan yang efisien dan efektif sehingga tercipta waktu pemanjatan yang sekecil mungkin.
3. Apabila ada yang akan melakukan penelitian dengan variabel bebas yang hampir sama dengan peneliti, maka disarankan untuk memilih instrument tes yang cocok dengan cabang olahraga dan juga tujuan dari penelitian tersebut. Agar penelitian tersebut dianggap lebih valid dan sempurna.