

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari latihan yang dilakukan berupa peningkatan kemampuan daya cengkeraman pada atlet PELATDA Panjat Tebing Banten yang dimulai dari tes awal sampai dengan tes akhir. Data diperoleh diuji dengan perhitungan statistik, bahwa :

1. Terdapat peningkatan kemampuan yang berarti setelah diberikan latihan cengkeraman jari tangan dengan menggunakan bola tenis pada atlet PELATDA Panjat Tebing Banten.
2. Terdapat peningkatan kemampuan yang berarti setelah diberikan latihan cengkeraman jari tangan dengan menggunakan *hand grip* pada atlet PELATDA Panjat Tebing Banten.
3. Model latihan cengkeraman dengan bola tenis lebih efektif meningkatkan kemampuan daya cengkeraman jari tangan dibandingkan dengan latihan cengkeraman dengan menggunakan *hand grip* pada atlet PELATDA Panjat Tebing Banten.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih Panjat Tebing sebaiknya menggunakan model latihan dengan bola tenis dalam melatih kemampuan daya cengkeraman untuk para atlet, khususnya atlet PELATDA Banten
2. Kepada para pelatih Panjat Tebing untuk menghasilkan prestasi yang maksimal harus dapat mengembangkan olahraga panjat tebing dengan metode yang baik, juga dapat diajukan sebagai bahan perbandingan dalam memberikan program.
3. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih banyak sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas model latihan bola tenis dan dengan *hand grip*.
4. Diharapkan seluruh atlet panjat tebing baik yang junior maupun yang senior dapat memahami betapa pentingnya latihan kekuatan cengkeraman jari tangan.
5. Semoga para petatih dapat memberikan program latihan yang variatif dan inovatif.