BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- Terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai terhadap kecepatan memanjat pada mahasiswa klub panjat tebing UNJ.
- Terdapat hubungan yang berarti antara koordinassi mata, kaki terhadap kecepatan memanjat pada mahasiswa klub panjat tebing UNJ.
- Terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan koordinassi mata, kaki terhadap kecepatan memanjat pada mahasiswa klub panjat tebing UNJ.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam cabang olahraga individu seperti cabang olahraga panjat tebing , kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan. Terutama pada power otot tungkai yang sangat berguna untuk melakukan pemanjatan. Selain itu diperlukan juga kualitas otot tungkai yang dapat memberikan tolakan dengan hasil yang maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi power otot tungkai dalam memberikan program latihan yang baik, karena seperti yang sudah peneliti bahas bahwa dalam cabang olahraga panjat tebing khususnya pada saat melakukan pemanjatan power otot tungkai sangatlah diperlukan untuk mendapatkan jauhnya tolakan dalam melakukan pemanjatan

- 2. Selain power otot tungkai, koordinasi mata, kaki juga perlu diperhatikan oleh para pelatih panjat tebing. Karena dalam cabang olahraga panjat tebing, koordinasi sangat dibutuhkan khususnya pada saat melakukan pemanjatan yang berguna untuk mendapatkan penempatan kaki yang baik, agar tidak terjadinya mis atau terpeleset pada saat penepatan kaki ke point atau hold. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan untuk koordinasi.
- 3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya jurusan somatokinetika dan cabang olahraga panjat tebing untuk dapat meneliti unsur-unsur lain yang dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga panjat tebing.