

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pada model latihan *pull up* dan pliometrik yang signifikan terhadap kecepatan memanjat atlet pemula kategori *speed classic* panjat tebing DSC KU 7-15 tahun.
2. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kedua kelompok terhadap kecepatan memanjat atlet pemula kategori *speed classic* panjat tebing.

### B. Implikasi

Adapun implikasi antara lain :

1. Adanya peningkatan antara kedua kelompok terhadap peningkatan kecepatan memanjat kategori *speed classic* panjat tebing, sehingga pelatih bisa menentukan latihan kecepatan memanjat kategori *speed classic* panjat tebing seefektif mungkin.

### C. Saran

Dilihat dari kesimpulan sebelumnya, terdapat sebagian saran yang dapat dipaparkan, antara lain :

1. Bagi atlet yang mempunyai kendala dengan kecepatan pemanjatan , dapat ditingkatkan dengan metode latihan *half pull up - step up*.
2. Bagi pelatih metode latihan *half pull up - step up* dan metode latihan *negative pull up - squat* dapat dijadikan sebagai salah satu program dalam meningkatkan kecepatan memanjat kategori *speed classic* panjat tebing.
3. Bagi klub sebagai referensi untuk meningkatkan kecepatan memanjat kategori *speed classic* panjat tebing.
4. Bagi peneliti lanjut dengan sampel yang luas agar memberi manfaat yang lebih besar serta semakin banyak atlet yang teridentifikasi.
5. Bagi lembaga dapat sebagai referensi serta bisa dikembangkan pada penelitian berikutnya.