

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik atlet panjat tebing kabupaten banyumas menunjukkan bahwa:

Laki-laki

1. Kemampuan genggaman tangan kanan termasuk dalam kategori Kurang, sedangkan genggaman tangan kiri termasuk dalam kategori Sedang.
2. Kemampuan otot punggung termasuk dalam kategori Baik.
3. Kemampuan otot tungkai termasuk dalam kategori Sedang.
4. Kemampuan daya tahan termasuk dalam kategori Sedang.
5. Kemampuan *power* otot tungkai termasuk dalam kategori Baik Sekali.
6. Kemampuan kelentukan tolok termasuk dalam kategori Baik.

Perempuan

1. Kemampuan genggaman tangan kanan termasuk dalam kategori Sedang, sedangkan gengaman tangan kiri termasuk dalam kategori Sedang.
2. Kemampuan otot punggung termasuk dalam kategori Baik.
3. Kemampuan otot tungkai termasuk dalam kategori Kurang.
4. Kemampuan daya tahan termasuk dalam kategori Sedang.
5. Kemampuan *power* otot tungkai termasuk dalam kategori Baik Sekali.
6. Kemampuan kelentukan tolok termasuk dalam kategori Cukup.

B. Saran

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

1. Bagi atlet yang mempunyai kendala dengan kekuatan kondisi fisik dapat melakukan *pull up, back up, sit up, core stability, endurance* memanjat dengan *point pinch* dan *slab* atau bermain *campusboard* sesuai kebutuhan pemanjatan dengan dipantau oleh pelatih. Juga membiasakan melakukan program latihan fisik pribadi di masing-masing rumah secara mandiri.

2. Bagi pelatih metode latihan *endurance* dan *drill climb* dan metode latihan *interval running* dan membuat program pribadi untuk masing-masing atlet dapat dijadikan sebagai salah satu program dalam meningkatkan kekuatan memanjat atlet panjat tebing kabupaten Banyumas.
3. Bagi klub sebagai referensi untuk meningkatkan kekuatan memanjat atlet panjat tebing kabupaten Banyumas.
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.

