

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *Ladder Drills* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat Tebing FPTI Kota Binjai.
2. Ada pengaruh latihan *Pull up* terhadap peningkatan kecepatan pemanjat Tebing FPTI Kota Binjai.

B. saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan bentuk latihan *Ladder Drills* dan latihan *Pull Up* dengan memvariasikan kegiatan latihan untuk meningkatkan kecepatan atlet dalam memanjat.
2. Kepada mahasiswa, agar dapat mengembangkan penelitian yang bermanfaat bagi kemajuan dunia olahraga.