

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan memanjat atlet.
2. Dengan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan, atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu ini, atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru terkhususnya latihan kekuatan otot lengan dan bahu.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat panjat dinding, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan kekuatan otot lengan dan bahu dapat disebarluaskan pada klub-klub panjat dinding di Indonesia.