

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes dan pengukuran, maka dapat disimpulkan bahwa Kondisi Fisik Atlet Putera Panjat Dinding Gajah Mada *Climbing Club* Kategori *Speed* Tahun 2017 berada pada kategori sedang.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet putera panjat dinding gajah mada *climbing club* melalui program yang berkualitas baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip *over load* dan selain latihan kondisi fisik, gizi dan psikologi atlet juga dapat menunjang keberhasilan prestasi atlet.
2. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori sedang seperti unsur kondisi fisik kecepatan, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot tungkai, dan kelenturan, dan kondisi fisik daya tahan jantung paru yang masih dalam kategori kurang disarankan agar tetap diperhatikan dan ditingkatkan agar dapat lebih baik lagi.
3. Kepada atlet juga disarankan agar lebih serius dan bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan.
4. Kepada para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ini dengan penyempurnaan sesuai dengan ketetapan yang ada dan dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.