

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan cengkraman memberi kontribusi terhadap kemampuan Panjat Dinding nomor *Boulder* pada Atlet Panjat Dinding Mapala Unimed tahun 2012 sebesar 38%
2. Kekuatan otot lengan memberi kontribusi terhadap kemampuan Panjat Dinding nomor *Boulder* pada Atlet Panjat Dinding Mapala Unimed tahun 2012 sebesar 41 %
3. Kekuatan otot tungkai memberi kontribusi terhadap kemampuan Panjat Dinding nomor *Boulder* pada Atlet Panjat Dinding Mapala Unimed tahun 2012 sebesar 25%
4. Kekuatan cengkraman, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai memberi kontribusi terhadap kemampuan Panjat Dinding nomor Boulder pada Atlet Panjat Dinding Mapala Unimed tahun 2012 sebesar 46%

## B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang ditemukan maka dapat disarankan agar :

1. Untuk meningkatkan prestasi Panjat Dinding nomor boulder maka sangat perlu untuk memperhatikan kondisi fisik atlet secara rutinitas.
2. Sangat penting dilakukan lanjutan untuk menyekidiki faktor-faktor lain yang dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap peningkatan Panjat dinding nomor *boulder*.
3. Membuat sebuah club Panjat Dinding Mapala Unimed sebagai wadah mencari bibit-bibit atlet yang mempunyai bakat pada cabang olahraga ini.
4. Membuat jadwal latihan rutin untuk dapat menghasilkan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan panjat dinding nomor *boulder*.
5. Membuat bobot latihan untuk kekuatan cengkraman dan kekuatan otot lengan lebih besar dibandingkan dengan bobot latihan kekuatan otot tungkai.