

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil temuan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *pull-up* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata waktu kecepatan panjat dinding, yaitu sebelum diberikan program latihan rata-rata kemampuan awal kecepatan panjat dinding sampel sebesar 281 detik atau 4,41 menit dan setelah diberikan latihan *pull-up* diperoleh rata-rata kemampuan akhir panjat dinding sebesar 198 detik atau 3,18 menit.
2. Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini juga dapat dilihat dari rata-rata waktu kecepatan panjat dinding, yaitu sebelum diberikan program latihan rata-rata kemampuan awal kecepatan panjat dinding sampel sebesar 287 detik atau 4,47 menit dan setelah diberikan program latihan *box jump* diperoleh rata-rata kemampuan akhir panjat dinding sampel sebesar 242 detik atau 4,2 menit.
3. Latihan *pull-up* lebih berpengaruh dibandingkan latihan *box jump* terhadap peningkatan kecepatan panjat dinding UKM Mapala Unimed tahun 2012. Hal ini juga tampak dari rata-rata kemampuan akhir kecepatan panjat dinding

kedua kelompok sampel, yaitu kelompok yang diberikan latihan *pull-up* diperoleh rata-rata kecepatan panjat dinding sebesar 198 detik atau 3,18 menit lebih cepat dibandingkan kelompok yang diberikan latihan *box jump* dengan rata-rata kecepatan panjat dinding sebesar 242 detik atau 4,2 menit.

B. Saran

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih Panjat Dinding Mapala Unimed agar menerapkan latihan *Pull-Up* dan latihan *Box Jump* untuk menghasilkan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai dalam menunjang meningkatkan kemampuan panjat dinding atlet UKM Mapala Unimed Tahun 2012.
2. Kepada atlet panjat dinding agar melaksanakan latihan secara sungguh-sungguh untuk membina segala unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan panjat dinding, serta melatih teknik-teknik yang di butuhkan dalam panjat dinding.
3. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi dengan *scope* yang lebih luas dengan *variable* yang berbeda demi meningkatkan masalah ilmu pengetahuan dan pada akhirnya dapat di jadikan sumbangsih yang berguna bagi pembinaan panjat dinding di unimed dan Sumatra utara pada umumnya.