

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data ,diketahui latihan ketahanan otot lengan terhadap hasil kemampuan pull up pada atlit panjat tebing kota jambi. Pada tes awal jumlah skor keseluruhan 135 dengan rata-rata 17 dan setelah diberikan latihan ketahanan otot lengan dengan skkor keseluruhan meningkat menjadi 16 dengan rata-rata 17 Maka dapat disimpulkan bahwa latihan kemampuan otot lengan dapat meningkatkan kemampuan pull up dengan meningkatkan lebih baik dibandingkan dengan pull up sebelum melakukan latihan ketahanan otot lengan. Kesimpulan ini didukung hasil uji-t yaitu $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($2,098 > 1,812$). Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan.

1.2 Saran

1. Bagi penelitian Federasi panjat tebing indonesia (FPTI) Kota jambi , hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam melaksanakan proses kegiatan *pull up* tetapi tidak lupa memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan ketahanan yang lain.
2. Bagi penelitian Federasi panjat tebing indonesia (FPTI) Kota jambi agar meningkatkan latihan yang lebih giat lagi untuk kemampuan dalam ketahanan panjat tebing maupun kemampuan lainnya.
3. Diharapkan dapat menjadi bagian penelitian yang hendak meneliti ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis sampel, jenis kelamin,dan lain lain.Dalam rangka meningkatkan kemampuan pull up ataupun prestasi lainnya diharapkan diberi latihan dan program