

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang didapat dari artikel dan jurnal tersebut disimpulkan, terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan dengan kemampuan memanjat tebing.

#### **B. Saran**

1. Untuk mendapatkan kemampuan memanjat tebing yang maksimal, maka salah satunya perlu memperhatikan kekuatan lengan dengan jalan memberikan latihan kekuatan secara terprogram dan terencana serta sering melakukan latihan panjat tebing guna meningkatkan kelincahannya dalam mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan.
2. Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya dalam mengambil data atau dalam melakukan tes dilakukan dengan waktu tes yang lebih luas, agar diperoleh hasil yang maksimal.