

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dari uraian pembahasan mengenai masalah penelitian dengan judul hubungan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kecepatan memanjat nomor *speed* klasik atlet panjat tebing usia remaja kota Bekasi maka penulis dapat menggambarkan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dan kecepatan memanjat kategori *speed* klasik.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kecepatan memanjat *speed* klasik.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan, *power* tungkai dan kecepatan memanjat *speed* klasik.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat penulis kemukakan adalah :

1. Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan item-item tes yang sudah dibakukan dan pengukurannya
2. Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan sampel yang lebih banyak.
3. Perlu penelitian yang lebih lanjut dengan cara menambahkan variabel lain untuk melingkupi hasil penelitian ini.

4. Perlu penelitian lebih jauh tentang program dan proses latihan.