

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian *Research and Development* (R&D) yang berjudul pengembangan model latihan *campus board* terhadap atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian pengembangan model latihan *campus board* terhadap atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun ini artinya program latihan ini layak/dapat digunakan oleh atlet panjat tebing mulai dari usia 14 tahun.

B. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan *campus board* terhadap atlet panjat tebing mulai dari 14 tahun sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, atlet dan pembaca pada umumnya agar lebih sering melatih gerak motorik, cengkraman dan daya tahan. Agar hasil pemanjatan lebih berkualitas.
2. Bagi para pelatih dapat memberikan program latihan yang bervariasi, untuk meminimalisir rasa bosan pada latihan.
3. Bagi para pelatih dapat memberikan program model latihan sesuai kebutuhan atlet dan menyesuaikan ukuran atau bentuk *campus*

4. *board*, untuk meminimalisir adanya resiko cedera pada saat atlet melaksanakan praktek.
5. Bagi rekan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian serupa penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar