

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang sudah dikelola secara statistik maka penulis dapat menjelaskan sebagai berikut, penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari hasil tes Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Kemampuan Panjat Tebing Kategori *Speed* pada Atlet FPTI Kota Bekasi maka penulils mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan panjat tebing kategori *speed* pada Atlet FPTI Kota Bekasi dengan nilai $t_{hitung} = 89$ dan nilai $t_{tabel} = 12,67$, maka hipotesis diterima.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan panjat tebing kategori *speed* pada Atlet FPTI Kota Bekasi dengan nilai nilai T hitung sebesar 75,39 dan nilai T tabel dengan dk = 13 diperoleh 12,67, maka hipotesis diterima.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan panjat tebing kategori *speed* pada Atlet FPTI Kota Bekasi dengan nilai hitungan hasil $F_{hitung} = 0,20$ dan nilai F tabel dengan dk = 12 diperoleh 3,89. Karena nilai $F_{hitung} = 1 < f_{tabel} = 12,67$, maka hipotesis diterima.

B. Saran

- 1) Peneliti menyarankan khususnya kepada atlet FPTI Kota Bekasi untuk juga memperhatikan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan selain teknik dan mental. Sehingga atlet dapat melakukan latihan *speed* dengan kecepatan dan ketepatan dengan baik.
- 2) Diharapkan atlet FPTI Kota Bekasi untuk tetap berlatih dengan rajin dan peneliti berharap agar pelatih FPTI Kota Bekasi dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk dijadikan salah satu program latihan agar atlet dapat memperoleh hasil latihan *speed* yang lebih baik.