

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian diatas dapat di simpulkan bahwa penerapan Latihan *Pull up* dapat meningkatkan kemampuan panjat dinding kategori *lead* pada atlit pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo, hal ini di buktikan dengan harga  $t_{hitung}$  sebesar 3.91. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995(9))} = 3.25$ , dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{daftar}$ , sehingga hipotesis  $H_0$  yang menyatakan bahwa Tidak terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap kemampuan panjat dinding kategori *lead* pada atlit pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo **ditolak** dan **menerima** hipotesis  $H_a$  terdapat Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap kemampuan panjat dinding kategori *lead* pada atlit pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para atlit untuk lebih mengembangkan latihan *pull up* agar tercipta atlit-atlit yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.
2. Untuk atlit pemula Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kota Gorontalo jika ingin mengkaji dan meneliti kembali pengaruh latihan *pull up* diharapkan mengambil sampel yang lebih detail.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Yudanto (2011). *Teknik Panjat Dinding*. Bandung: PT. Sindu Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publhisng Company
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Depdikbud, 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdikbud. (1999). *Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Erliana, Mita, 2015, Jurnal Multilateral, *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru*, Volume 14, No. 1 Juni 2015.
- FPTI. (1992). *Trans Media Prestasi dan Petualangan*. Buletin nomor: 01-017, FPTI, Jakarta
- FPTI. 2006. *Pedoman Kopempetisi Panjat Tebing Indonesia*. Jakarta.
- Harry Sulistyarto. (1999). *Keterampilan Memanjat Dinding dalam Kelas Keterampilan Memanjat Dinding*. Bandung: PT. Remaja Roska Karya
- Hananto, dkk (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6*. Jakarta: Yudhistira.
- Kunto Aji. (2010). *Keterampilan Olahraga Panjat Dinding Speed Klasik*. Jakarta:PT. Simar
- Milman Yusdi. (2010). *Penilaian Prestasi Kerja*. Jakarta: Balai Pustaka
- M.Sinaga Anggiat dan Sri Hadiati, (2001). *Pemberdayaan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Nicholas Ratamess, 2012. *ACSM's Foundations Of Strength Training and Conditioning*. America:American College of Sports Medicine.

- Sanjaya, Wina. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta : Prenada Media Group
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutejo. (2011). *Panjat Dinding Speed Indonesia*. Bandung: PT.Kaifa
- Robbin. (2007). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Tangkudung, J. 2012. *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tudor O. Bompa dan G. Gregory Haff, *Periodization Theory and Methodology Of Training* UU RI. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Widodo. 2017. *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Wiramihardja. (1991). *Jurnal Keolahragaan*. Bandung: ITB
- <http://www.Thansworld.com>
- <https://barbarengans.wordpress.com/2015/03/10/pull-ups-push-ups-squats/>
- <https://www.idgetfit.com/2015/11/cara-melakukan-pull-up-dan-manfaatnya.html>
- <https://panjattebing99.wordpress.com/artikel/teknik-dasar-panjat-tebing/>
- <http://panjattebinglumajangjatim.blogspot.com/2009/12/teknik-dasar-panjat-tebing.html>