

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian uji validitas dan uji reliabilitas tes *vertical jump* di dalam air dengan menggunakan 21 sampel atlet Pelatda BK PON 2023 Provisi Jawa Barat, maka peneliti mengambil kesimpulan alat ukur *vertical jump* di dalam air dikatakan valid dengan kriteria tinggi dan reliabel dengan kriteria yang sangat tinggi.

5.2. Implikasi

Hasil penelitian tes *vertical jump* di dalam air diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi para pelatih, atlet dan bagi orang-orang yang terlibat dalam pelatihan cabang Polo Air. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa untuk mengukur kekuatan otot tungkai bagi para atlet Polo Air tidak bisa dengan pengukuran tes *vertical jump* di darat. Hal ini dikarenakan pada olahraga Polo Air pemain harus sering menggerakkan tubuhnya secara vertikal dari air baik itu untuk menembak bola, atau untuk mencegah lawan menembak atau mengoper. Kondisi di dalam air dan di darat memiliki perbedaan yang sangat besar, hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi lompatan. Berbagai macam kondisi tersebut menjadikan pelatih harus bisa memberikan instrumen pengukuran yang tepat sesuai dengan kondisi di dalam air. Hasil validitas dan reliabilitas tes *vertical jump* di dalam air ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi para pelatih dan pihak terkait dalam mengukur *power* otot tungkai bagi atlet Polo Air.

5.3.REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dikemukakan beberapa rekomendasi diantaranya:

5.3.1 Penelitian ini sudah didapatkan nilai validitas dan reliabilitas pada pembuatan alat ukur *vertical jump* di air, yang dapat digunakan oleh pelatih untuk mengukur tinggi lompatan atlet Polo Air pada area kolam baik putra maupun putri.

5.3.2 karena alat ukur ini hanya memiliki validitas dan reliabilitas maka penulis berharap semoga peneliti selanjutnya membuat norma penelitian dari tes *vertical jump* yang dibuat.

5.3.3 Pada penelitian ini walaupun didapatkan hasil yang valid dan reliabel pada pengujian tes *vertical jump* di air, akan tetapi peneliti mengakui masih banyak kekurangan di banyak hal. Oleh karena itu peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi awal untuk penelitian lebih lanjut terkait alat ukur atau instrument yang lebih canggih dan modern sehingga pengukuran akan lebih akurat lagi.