

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan, pengolahan data dan analisis data dari hasil tes model A, B, C, dan D mengenai uji validitas dan reliabilitas konstruksi alat ukur *power endurance* lengan ini menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas sangat baik. Maka dari hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa:

1. Alat ukur hasil konstruksi ini memiliki derajat validitas yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan.
2. Alat ukur hasil konstruksi ini memiliki derajat reliabilitas yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan.

B. Saran

Oleh karena hasil penelitian konstruksi alat ukur *power endurance* lengan ini memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga penelitian ini efektif untuk kelompok atlet seperti yang dideskripsikan dalam latar belakang.

Maka disarankan kepada para pembina prestasi, para pelatih, dan para pembaca pada umumnya, bahwa konstruksi alat ukur ini dapat dijadikan sebagai instrumen atau alat ukur untuk mengetahui tingkat kemampuan *power endurance* lengan atlet sesuai kebutuhan cabang olahraga yang diklasifikasikan pada besarnya kontribusi kekuatan maksimal (*maximum strength*) dengan karakter yang memang membutuhkan kualitas gerak *power* secara terus menerus tanpa jeda secara fisiologis, dan menuntut gerak yang *eksplosive* dengan waktu yang cukup lama. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis telah lakukan, sebaiknya dilakukan kembali penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam mengenai konstruksi alat ukur *power endurance*.