

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil perhitungan, pengolahan data dan analisis data dari hasil tes model A, A1, B, B1, C dan C1 mengenai uji validitas dan reliabilitas konstruksi alat ukur *power endurance* tungkai 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.

Kesimpulannya ialah hasil dari penelitian yang berupa pengambilan data dan pengolahan data hasilnya dapat menjawab rumusan masalah yang ada pada bab satu yaitu alat ukur *power endurance* tungkai ini dapat memenuhi kriteria sebagai pengukuran olahraga prestasi karena keenam model tes *power endurance* ini memiliki keajegan dan keterandalan dengan koefisien korelasi sangat kuat, dalam waktu 30 detik dapat diambil kesimpulan bahwa pada waktu 30 detik model A memiliki validitas yang paling tinggi yaitu $r = 0,986$ dan realibilitas yang paling tinggi yaitu $r = 0,958$ dan dalam waktu 1 menit dapat diambil kesimpulan bahwa pada waktu 1 menit model C1 memiliki validitas yang paling tinggi yaitu $r = 0,998$ dan realibilitas yang paling tinggi yaitu $r = 0,996$.

B. Saran

Menilik pada hasil penelitian konstruksi alat ukur *power endurance* tungkai ini yang memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga penelitian ini efektif untuk kelompok atlet seperti

yang dideskripsikan dalam latar belakang. Dengan demikian penulis memberi sumbangsih saran kepada;

1. Para penggiat olahraga khususnya cabang olahraga prestasi agar tidak memandang sebelah mata akan kebutuhan atlet khususnya cabang olahraga prestasi akan kebutuhan kondisi fisik yang baik sebagai penunjuang menuju prestasi selain aspek – aspek lain yang juga penting.
2. Pembina dan pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga prestasi untuk senantiasa merancang program latihan dengan sistematis dan berdasar pada data dari tes awal dan tes berkala agar kondisi atlet-atlet dapat senantiasa selalu terpantau dan menghindari pemberian dosis latihan yang tidak tepat agar tidak terjadi kesalahan juga kekeliruan dalam melatih, salah satunya ialah dengan menggunakan alat tes jumping hurdle ini untuk mengetahui kemampuan *power endurance* tungkai atletnya.
3. Kepada seluruh atlet agar selalu menjaga komunikasi baik dengan pelatih, terutama mengenai program latihan dan kondisi atlet pada setiap waktu agar pelatih dapat mengetahui kondisi terkini akan kondisi atletnya dan pelatih dapat membuat suau ramuan latihan yang juga tepat untuk kebutuhan atlet dalam mendapatkan suau prestasi, tentunya berdasarkan data dari tes yang diaplikasikan dalam suatu program latihan yang tersistematis.
4. Para pembaca pada umumnya dapat memanfaatkan konstruksi alat ukur ini yang kapasitasnya dapat dijadikan sebagai instrumen atau alat ukur untuk mengetahui tingkat kemampuan *power endurance* tungkai 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.

Untuk peneliti yang akan datang penulis menyadari berdasarkan pada hasil penelitian yang penulis telah lakukan dan peroleh sungguh masih banyak kekurangan, penulis menyarankan sebaiknya dilakukan kembali penelitian lebih lanjut dengan sampel

yang lebih besar yang berasal dari berbagai karakteristik cabang olahraga dan kajian yang lebih mendalam tentang penurunan dan hal lainnya yang mempengaruhi penurunan dan peningkatan hasil lompatan di setiap interval 10 detiknya pada tes ini dengan melibatkan berbagai cabang olahraga, oleh karena itu ini dapat dijadikan bahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya