

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

1. Sistem kerja instrumen *sit and reach* ini dimulai dengan merakit semua bagian alat terlebih dahulu. Setelah terpasang seluruhnya, nyalakan saklar kemudian pasang alat pada kaki dengan mengikat tali yang ada agar stabil dengan bantuan asisten. Yakinkan bahwa posisi poros dan *hip joint* sudah tepat. Kemudian tekan tombol “SET” dan mulai melakukan gerakan menekuk badan semaksimal mungkin secara perlahan. Jika sudah maksimal, tahan 3 detik dan asisten mulai mengukur. Hasil akan tersimpan secara otomatis pada LCD. Selanjutnya tinggal menekan “NEXT” untuk melakukan tes berikutnya.
2. Hasil uji tes fleksibilitas menggunakan instrumen *sit and reach* berbasis *digital technology* ini terdapat perbedaan yang signifikan jika dibandingkan dengan tes fleksibilitas menggunakan alat yang sebelumnya. Mungkin ketimpangan nilai terlihat dikarenakan perbedaan satuan hasil pengesanan dari masing-masing instrumen. Instrumen yang sebelumnya memiliki hasil dengan satuan panjang (cm), sedangkan alat yang dikembangkan memiliki hasil dengan satuan besaran sudut (derajat/°).
3. Setelah dilakukan uji statistik terhadap data yang ada, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara instrumen *sit and reach* berbasis *digital technology* dengan instrumen yang ada sebelumnya. Dengan nilai signifikansi 0,012 dan nilai *pearson correlation* -0,696. Sehingga instrumen ini bisa dikatakan memiliki validitas atau tingkat kecermatan yang tinggi. Korelasi yang terjadi adalah korelasi negatif. Korelasi negative maksudnya adalah jika nilai tes salah satu instrumen besar, maka nilai tes instrumen yang lainnya akan kecil. Begitupun sebaliknya. Kemudian hasil uji reliabilitas alat ini memiliki nilai signifikansi 0,00 dan nilai *pearson correlation* 984. Sehingga instrumen ini bisa dikatakan memiliki reliabilitas atau tingkat kestabilan yang sangat tinggi dari tes ke tes berikutnya. Korelasi yang terjadi adalah korelasi positif. Korelasi positif

maksudnya adalah jika salah satu nilai variabel yang dibandingkan naik, maka nilai variabel yang membandingkannya akan naik pula, begitupun jika nilai salah satu variabel turun.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Terdapat beberapa implikasi dan rekomendasi yang diajukan oleh peneliti agar kedepannya instrumen *sit and reach* berbasis *digital technology* ini dapat lebih baik. Implikasi dan rekomendasi sebagai berikut :

1. Perlu adanya mahasiswa yang melanjutkan penelitian ini untuk dikembangkan lebih baik lagi dengan dukungan dan bantuan pihak terkait, khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan sebagai Prodi yang menjadi tempat naungan pengembangan keilmuan dalam bidang olahraga.
2. Peneliti berikutnya perlu mendesain ulang alat agar semakin efektif dan efisien. Disini peneliti berharap agar kedepan alat ini tidak membutuhkan asisten untuk membantu pengukuran.
3. Perlu adanya pengembangan oleh mahasiswa-mahasiswa yang lain, khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Karena harapan peneliti terhadap penggunaan alat ini diakui di seluruh penjuru Indonesia bahkan dunia.
4. Sebelum dilakukan pengujian statistik, perlu disamakan terlebih dahulu satuan nilai dari hasil pengukuran menggunakan inovasi instrumen *sit and reach* berbasis *digital technology* dan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang sebelumnya. Hal tersebut dilakukan agar hasil yang didapatkan memiliki pengakuan lebih.