

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan pada hasil perhitungan, pengolahan data dan analisis data dari hasil tes mengenai uji validitas dan reliabilitas konstruksi alat ukur *power* tungkai ini menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas sangat baik. Konstruksi alat ukur ini pun peneliti sepakati diberi nama yaitu *Jump Power Leg*. Maka dari hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa:

1. Alat ukur *Jump Power Leg* dalam penelitian ini memiliki derajat validitas yang dapat diandalkan dan dapat dipertanggungjawabkan.
2. Alat ukur *Jump Power Leg* dalam penelitian 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 karena alat ukur *Jump Power Leg* dalam penelitian ini memiliki keajegan dan keterandalan dengan koefisien korelasi sangat kuat, memiliki validitas untuk putra yaitu  $r= 0,919$ , sedangkan untuk putri yaitu  $r=0,928$  dan realibilitas untuk putra yaitu  $r = 0,827$ , sedangkan untuk putri yaitu  $r=0,937$ .

#### **B. Saran**

Meninjau kembali pada hasil penelitian alat ukur *Jump Power Leg* dalam penelitian 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 partisipan dan pemerhati 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 ukur *Jump Power Leg* untuk mengetahui kemampuan *power* 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 suatu ramuan latihan yang juga tepat untuk kebutuhan atlet dalam mendapatkan suatu prestasi, tentunya berdasarkan data dari tes yang diaplikasikan dalam suatu program latihan yang tersistematis.
4. Para pembaca pada umumnya dapat memanfaatkan alat ukur *Jump Power Leg* dalam penelitian ini yang kapasitasnya dapat dijadikan sebagai instrumen atau alat ukur untuk mengetahui tingkat kemampuan *power* tungkai atlet sesuai kebutuhan cabang olahraga yang diklasifikasikan pada besarnya kontribusi kekuatan maksimal (*maximum strength*) dengan karakter yang memang membutuhkan kualitas gerak *power* secara fisiologis dan menuntut gerak yang *eksplosive*.
5. 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 misalnya pengembangan alat yang masih perlu dikembangkan dengan melibatkan sistem secara digital, oleh karena itu ini dapat dijadikan bahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.