

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tercipta suatu *prototype* alat ukur *leg power*, *reaction time*, dan *force* pada cabang olahraga renang. Hasilnya *prototype* tersebut dapat digunakan untuk menjelaskan dan menganalisa *leg power*, *reaction time*, dan *force* dari kaki kiri dan kaki kanan perenang ketika melakukan start. *Prototype* ini memiliki buzzer sebagai sebuah stimulus, data yang direkam berbasis android dengan menggunakan bantuan bluetooth sebagai modular konektivitas.
2. *Prototype* alat ukur *leg power*, *reaction time*, dan *force* pada cabang olahraga renang memiliki validitas yang tinggi untuk *maximal leg power* ($r_{hitung}=0.086$, $0.00 \leq r_{hitung} \leq 0.19$) dan validitas rendah untuk *reaction time* ($r_{hitung}=0.152$, $0.00 \leq r_{hitung} \leq 0.19$) serta *force* ($r_{hitung}=0.676$, $0.60 \leq r_{hitung} \leq 0.79$).
3. *Prototype* alat ukur *leg power*, *reaction time*, dan *force* pada olahraga renang memiliki nilai realibilitas sangat tinggi. Masing – masing menunjukkan nilai koefisien realibilitas untuk *maximal power* yang dihasilkan oleh tungkai adalah $r_{hitung}=0.832$, *reaction time* adalah $r_{hitung}=0.841$, dan *force* yaitu $r_{hitung}=0.972$ ($0.80 \leq r_{hitung} \leq 1.00$).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *prototype* alat ukur *max leg power*, *reaction time*, dan *force* pada cabang olahraga renang dapat menjelaskan dan menganalisa *leg power*, *reaction time* dan *force* perenang ketika melakukan start renang. Maka dengan adanya alat ini diharapkan dapat memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Memudahkan para peneliti cabang olahraga renang untuk menganalisa komponen yang dihasilkan dari start renang seperti *leg power*, *reaction time* dan *force*.

2. Menjadi sumber rujukan sebagai alat pengukuran yang dapat digunakan dalam penelitian.
3. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan latihan untuk meningkatkan leg power, reaction time, dan force perenang terutama pada fase start renang.

C. Rekomendasi

Sehubungan dengan simpulan dan implikasi yang ditimbulkan, maka peneliti memberikan rekomendasi berikut:

1. Mempertimbangkan pada validitas alat yang dihasilkan dalam penelitian ini. Kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian pengembangan produk dan tertarik dalam start renang, penulis merekomendasikan untuk mengembangkan alat dengan menggunakan algoritma hitungan permilidetik, dan ditampilkan dalam bentuk grafik supaya data terlihat lebih jelas. Selain itu, penulis juga merekomendasikan untuk membuat desain produk ini disesuaikan dengan jenis track start yang sering digunakan dalam kejuaraan renang.
2. Karena alat ini berfungsi untuk mengukur *leg power*, *reaction time*, dan *force* pada start renang, maka penulis merekomendasikan kepada pembina dan pelatih cabang olahraga renang agar lebih memperhatikan komponen ini dengan cara membuat program latihan yang sesuai dan tepat untuk meningkatkan performa perenang ketika melakukan fase start.