

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari uji validitas dan reliabilitas instrumen kebugaran *½ Mile Walk Test (½MWT)* pada orang dengan demensia, didapatkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut :

- 1) Besarnya tingkat validitas instrumen kebugaran *½ Mile Walk Test (½MWT)* adalah -0,66 yang berdasarkan kriteria validitas, nilai validitas tersebut dinyatakan tinggi.
- 2) Besarnya tingkat reliabilitas instrumen kebugaran *½ Mile Walk Test (½MWT)* adalah 0,85 yang berdasarkan kriteria reliabilitas, nilai reliabilitas tersebut dinyatakan sangat tinggi.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa instrumen kebugaran *½ Mile Walk Test (½MWT)* valid dan reliabel. Berdasarkan kesimpulan tersebut, penelitian ini memiliki beberapa implikasi yang dapat dimanfaatkan oleh pihak yang akan melakukan tes kebugaran berupa tes berjalan, diantaranya :

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru bagi para peneliti yang akan melakukan tes kebugaran bahwa instrumen *½ Mile Walk Test (½MWT)* dapat digunakan sebagai salah satu alat ukur yang tepat untuk mengukur kebugaran khususnya pada orang dengan demensia.
- 2) Penelitian ini dapat memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *½ Mile Walk Test (½MWT)* adalah tes yang dapat diandalkan dengan jarak di bawah 1 mil.

#### 5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan simpulan dan implikasi penelitian, peneliti memiliki beberapa saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, diantaranya :

- 1) Bagi peneliti agar melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen sebelum menggunakan sebuah instrumen agar hasil penelitian dapat digunakan sebagaimana mestinya.
- 2) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan jumlah sampel dan jumlah pengujian berulang yang lebih banyak untuk dapat memperkuat hasil penelitian ini.