

BAB V

SIMPULAN, IMPILKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan, pengolahan dan analisis data hasil dari uji modifikasi tes kelincahan *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) mengenai validitas dan reliabilitas maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Besarnya nilai validitas modifikasi tes kelincahan *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) adalah 0,838. Berdasarkan kriteria interpretasi, maka nilai validitas tersebut dinyatakan sangat tinggi. Dengan nilai signifikan validitas yang diperoleh $0,000 < 0,05$ maka instrumen *4-Direction Agility Fighting* dikatakan valid.

5.1.2 Besarnya nilai reliabilitas modifikasi tes kelincahan *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF) adalah 0,987. Berdasarkan kriteria interpretasi, maka nilai reliabilitas tersebut dinyatakan sangat tinggi. Dengan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ maka dapat dikatakan bahwa instrumen *4-Direction Agility Fighting* reliabel.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian modifikasi tes kelincahan dalam cabang olahraga tarung derajat ini memberikan beberapa implikasi diantaranya sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi yang dapat diambil untuk pelatih yaitu pelatih dapat menemukan ide-ide baru dalam membuat sebuah tes yang dapat mengukur secara tepat bagaimana kelincahan atletnya dengan lebih bervariasi dan disesuaikan juga dengan kebutuhan cabang olahraganya.

5.2.2 Dari hasil penelitian tentang modifikasi 4-DAF dalam cabang olahraga tarung derajat, siap digunakan dengan memiliki kriteria nilai validitas sangat tinggi sebesar 0,838 dan reliabilitas 0,987 dengan kriteria sangat tinggi.

5.2.3 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam membuat sebuah tes kelincahan yang lebih spesifik dalam meningkatkan serta memelihara kelincahan pada cabang olahraga Tarung Derajat.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi diantaranya:

- 5.3.1 Setelah adanya nilai validitas dan reliabilitas pada modifikasi *4-Direction Agility Fighting* (4-DAF), modifikasi ini dapat digunakan oleh pelatih untuk mengukur kelincahan atlet tarung derajat pada kategori nomor tarung bebas putra maupun tarung bebas putri.
- 5.3.2 Karena modifikasi ini hanya memiliki nilai validitas dan reliabilitas, penulis berharap semoga peneliti selanjutnya membuat norma penilaian dari tes kelincahan yang dibuat.
- 5.3.3 Kepada peneliti berikutnya terutama yang mengikuti beladiri tarung derajat, penulis merekomendasikan untuk melanjutkan penelitian mengenai tes kelincahan ini untuk lebih membuktikan model tes kelincahan yang sesuai dengan kebutuhan pertandingan terutama pada kategori nomor tarung putra maupun putri sesuai dengan tingkatan usia latihan atlet.