

BAB V. KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah terlaksananya sebuah produk alat bantu latihan kekuatan otot lengan yaitu *Bag Power*, berdasarkan uji coba dilapangan dan validasi dari ahli dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian ini melibatkan tiga orang ahli pada proses validasi dan penilaian produk yakni ahli olahraga, ahli alat dan ahli pelatih.
2. Pada tahap validasi diperoleh penilaian yang baik untuk alat dengan perolehan persentase 90% dari ahli olahraga, 95,5% dari ahli alat dan pelatih.
3. Pada hasil uji coba kelompok kecil didapati rata-rata skor sebesar 98,5% dengan kategori sangat layak. Alat mendapatkan revisian dan segera diperbaiki, kemudian dilanjutkan pada tahap uji coba kelompok besar.
4. Pada hasil uji coba kelompok besar didapati rata-rata skor sebesar 98,5% dengan kategori sangat layak dan alat baik untuk digunakan.
5. Perolehan nilai dari tiap-tiap para ahli didapati rata-rata sebesar 100% dengan kategori sangat layak dan alat baik untuk digunakan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat disarnkan sebagai berikut:

1. Produk alat bantu latihan kekuatan otot lengan *Bag Power* sangat bagus digunakan atlet pencak silat baik pemula maupun profesional.

2. Dari hasil uji coba yang dilakukan, peneliti mendapatkan arahan peneliti mendapatkan arahan dan masukkan untuk meningkatkan pengembangan alat agar lebih maksimal digunakan untuk latihan kekuatan otot lengan pada atlet pencak silat.



THE
Character Building
UNIVERSITY