

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa alat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital ini sudah layak untuk dipergunakan dalam melakukan tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital. Dengan pengembangan alat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital yang peneliti kembangkan, para *stakeholder* bidang olahraga dapat lebih mudah melihat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital atlet dan juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi khususnya dalam peningkatan kemampuan kelentukan punggung atlet.

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk alat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital, yang diharapkan dapat bekerja dengan efektif dan efisien sehingga dapat menjadi daya tarik bagi atlet dan pelatih dalam kegiatan untuk mengetahui kelentukan punggung atlet serta bagi peneliti selanjutnya.

Alat tes ini diharapkan dapat memberikan kemudahan dalam pelaksanaan dalam mengukur kelentukan otot punggung atlet juga keakuratan dalam melihat hasil dari kemampuan atlet terhadap kelentukan yang dimilikinya. Dalam pelaksanaan tes dan pengukuran data akan langsung masuk ke perangkat IOP dalam sistem Android.

5.2. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini memiliki implikasi bahwa pengembangan alat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital ini sangat memudahkan dan memberikan keefektifan dan keefisienan dalam melihat hasil tes *sit and reach* berbasis digital juga hasil dari alat tes tersebut memiliki harga yang sangat terjangkau dan murah juga bersifat *portable* yang mudah dibawa kemana-mana. Selanjutnya dari hasil pengembangan alat tersebut peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut guna untuk penyempurnaan dan keterpakaian produk alat tes tersebut.

5.3. Saran

Alat tes dan pengukuran *sit and reach* berbasis digital yang sudah dinyatakan layak dan tervalidasi oleh ahli tes dan pengukuran, ahli media IT dan ahli akademisi olahraga ini perlu dikembangkan lagi agar menjadi lebih baik. Dengan cara memaksimalkan dengan bahan dan komponen dengan kualitas yang lebih baik, menambahkan alat-alat pendukung lain. Sehingga pada akhirnya pemanfaatan teknologi dalam bidang olahraga khususnya sebagai alat tes dan pengukuran dapat dirasakan oleh insan-insan olahraga. Harapan yang lebih dari itu adalah memotivasi dan mengajak para praktisi olahraga untuk berlomba-lomba mengembangkan bahkan menciptakan teknologi baru di bidang olahraga.