

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Tentang Produk

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui beberapa tahapan, simpulan penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Telah dihasilkan alat ukur kekuatan dan daya tahan otot lengan untuk olahraga panahan dengan layak. Kekuatan otot lengan diukur dengan satuan (Kg), daya tahan otot lengan diukur dengan satuan detik.
2. Berdasarkan uji efektifitas untuk mencari validitas dan reliabilitas alat ukur didapatkan bahwa alat ukur kekuatan memiliki validitas sebesar $0,961 > r$ tabel $0,344$. Validitas daya tahan sebesar $0,895 > r$ tabel $0,344$. Maka dapat disimpulkan bahwa alat memiliki validitas untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan. Sedangkan untuk reliabilitas kekuatan adalah yaitu nilai cronbach's alpha $0,978 > 0,60$. Daya tahan otot lengan memiliki reliabilitas yaitu nilai cronbach's alpha $0,944 > 0,60$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tes kekuatan dan daya tahan otot lengan memiliki reliabilitas.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Saran pemanfaatan produk dari hasil penelitian ini adalah agar *Holding Bow Digitec Test* dapat digunakan oleh pelatih dan pusat pembinaan panahan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan secara spesifik dan menghasilkan data yang akurat. Agar pelatih dapat menentukan ukuran busur yang tepat untuk

digunakan oleh atletnya serta mampu mengatur latihan fisik khususnya kekuatan dan daya tahan otot lengan, supaya prestasi maksimal dapat didapatkan.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Berdasarkan keterbatasan pengembangan diseminasi produk belum dilaksanakan karena keterbatasan waktu penelitian. Untuk pengembangan lebih lanjut alat ini dapat dikembangkan lagi supaya dapat digunakan oleh atlet berbagai usia dengan menyesuaikan beberapa komponen sesuai kebutuhan, serta mencari norma tes yang telah dilakukan.