BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini melengkapi dari instrumen tes awal yang disediakan oleh Menpora, yang terdiri dari lima tes dan berhasil dikembangkan menjadi sembilan tes untuk mengukur kondisi fisik atlet dayung. Proses pengembangan melibatkan tujuh orang validator, yang terdiri dari empat akademisi dan tiga praktisi, untuk memastikan validitas instrumen yang dihasilkan. Instrumen pengembangan yang dihasilkan mencakup lari 30 meter, *push up* 1 menit, *sit up* 1 menit, *standing broad jump*, *beep test*, *V sit and reach*, *medicine ball throw*, *stork stand*, dan *alternate hand wall toss test*. Pengembangan ini bertujuan untuk memberikan instrumen yang lebih komprehensif dan relevan dalam mengukur berbagai aspek kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga dayung. Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada pengembangan instrumen tes yang lebih lengkap dan sesuai dengan kebutuhan spesifik olahraga dayung, dengan melibatkan kolaborasi antara akademisi dan praktisi untuk memastikan validitas dan relevansi tes yang dihasilkan. Instrumen pengembangan ini tidak hanya menambah jumlah tes, tetapi juga menyempurnakan cara pengukuran kondisi fisik atlet yang lebih akurat dan terintegrasi, sehingga dapat digunakan sebagai alat evaluasi yang lebih efektif dan efisien dalam konteks olahraga dayung.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah pengembangan instrumen tes yang lebih komprehensif dapat meningkatkan efektivitas evaluasi kondisi fisik atlet

dalam olahraga dayung. Dengan menambahkan tes-tes baru yang relevan, instrumen ini dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kemampuan fisik atlet, yang meliputi kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi, yang semuanya penting untuk performa optimal dalam olahraga dayung. Selain itu, keberhasilan pengembangan instrumen ini dapat menjadi acuan bagi federasi olahraga atau lembaga terkait lainnya dalam merancang evaluasi kondisi fisik atlet di cabang olahraga lain, sehingga dapat memperbaiki standar pelatihan dan seleksi atlet.

Instrumen pengembangan ini diharapkan dapat membantu pelatih dan pengelola olahraga dalam menyusun program latihan yang lebih terfokus dan terukur, berdasarkan hasil evaluasi yang lebih akurat. Penggunaan instrumen ini juga dapat meningkatkan pemantauan perkembangan fisik atlet secara lebih sistematis, yang pada gilirannya dapat mendukung perencanaan yang lebih baik dalam meningkatkan performa atlet. Secara lebih luas, instrumen ini juga dapat memperkuat pendekatan berbasis data dalam pengelolaan olahraga, dengan menyediakan informasi yang lebih valid dan dapat diandalkan untuk pengambilan keputusan yang lebih tepat.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Instrumen pengukuran yang telah dikembangkan sebaiknya digunakan secara rutin oleh pelatih untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet dayung, baik dalam pelatihan maupun menjelang kompetisi. Dengan pemanfaatan

ini, pelatih dapat lebih mudah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan setiap atlet untuk menyusun program latihan yang spesifik dan efektif.

2. Standar atau benchmark nasional untuk hasil pengukuran tes fisik atlet dayung perlu dikembangkan. Hal ini akan membantu menyamakan persepsi tentang kemampuan fisik yang ideal bagi atlet dayung, sehingga pelatih dan pengurus olahraga memiliki acuan yang lebih jelas dalam proses seleksi dan pembinaan.
3. Instrumen ini memiliki potensi untuk dikembangkan atau dimodifikasi guna digunakan dalam cabang olahraga lain yang membutuhkan pengukuran kondisi fisik. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi penggunaan instrumen ini pada olahraga air lainnya seperti kano atau rowing.
4. Penelitian di masa depan disarankan untuk menguji instrumen pada populasi atlet dayung yang lebih luas, baik dari berbagai kelompok usia, tingkat keahlian, maupun lokasi geografis. Hal ini penting untuk memastikan instrumen tetap valid dan relevan dalam konteks yang lebih luas.
5. Mengintegrasikan teknologi, seperti perangkat sensor atau aplikasi digital, ke dalam pengukuran tes fisik dapat meningkatkan efisiensi dan akurasi. Misalnya, menggunakan teknologi wearable untuk merekam data secara *real-time* selama pelaksanaan tes.
6. Pelatih dan penguji yang menggunakan instrumen ini perlu dilatih terlebih dahulu agar dapat mengoperasikan alat ukur dengan benar dan

mendapatkan hasil pengukuran yang akurat. Workshop atau pelatihan singkat dapat diselenggarakan untuk tujuan ini.

7. Kerjasama dengan federasi olahraga dayung nasional dan regional perlu dilakukan untuk memperluas adopsi instrumen ini sebagai bagian dari program pelatihan standar. Hal ini juga dapat mendorong penelitian lebih lanjut yang bersifat kolaboratif.

Saran-saran ini diharapkan dapat membantu dalam implementasi hasil penelitian dan memberikan manfaat nyata bagi pembinaan atlet dayung di Indonesia.