

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut :

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan fleksibilitas otot bahu pada cabang olahraga *handball*.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *proprioceptive neuromuscular facilitation* terhadap peningkatan fleksibilitas otot bahu pada cabang olahraga *handball*. Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara fleksibilitas otot bahu dengan latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation*.

5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, baik oleh pelatih dan pembina atlet khususnya pada cabang olahraga *Handball*. Besar harapan penulis dengan adanya model latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* dalam upaya peningkatan fleksibilitas otot bahu ini dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut :

5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga *Handball* agar dapat menerapkan latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation* guna

meningkatkan kemampuan fleksibilitas untuk menunjang hasil peforma atlet saat pertandingan.

5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan dengan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.