

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, serta analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *stretching static* terhadap peningkatan *flexibility* otot HAMSTRING pada atlet taekwondo. Artinya metode *stretching static* dapat dipakai untuk meningkatkan *flexibility* otot hamstring pada atlet taekwondo.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih fleksibilitas pada atlet taekwondo dengan *stretching static* yang benar dan tidak terjadinya cedera. bagi atlet penerapana *stretching static* yang rutin dapat membantu atlet taekwondo untuk mencapai potensi maksimal, baik dalam hal performa maupun pencegahan cedera, yang tentunya akan mendukung keberhasilan dalam kompetisi.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa di bidang Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Bagi pelatih untuk secara teratur mengintegrasikan *stretching static* dalam sesi pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah latihan atau pertandingan.

- 5.3.2 Bagi atlet untuk melakukan *stretching static* secara rutin dalam program latihan, *stretching static* yang dilakukan dengan benar dan konsisten dapat meningkatkan fleksibilitas otot secara bertahap, yang penting untuk mendukung gerakan teknik dalam taekwondo.
- 5.3.3 Bagi UKM Taekwondo UPI harus memastikan bahwa program *stretching static* yang diterapkan sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhan spesifik atlet. Program *stretching static* harus disesuaikan dengan tingkat fleksibilitas atlet, mulai dari pemula hingga atlet berpengalaman.
- 5.3.4 Bagi mahasiswa dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga untuk mengintegrasikan latihan *stretching static* sebagai bagian penting dari rutinitas latihan, baik sebagai pemanasan maupun pendinginan.