

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Latihan *jack knife stretching* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* atlet futsal.
- 5.1.2 Latihan *nordic hamstring exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* atlet futsal.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *jack knife stretching* dan *nordic hamstring exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring atlet futsal.

5.2 Implikasi

Berikut ini adalah konsekuensi yang diharapkan dari penelitian ini:

- 5.2.1 Dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* melalui latihan *jack knife stretching* dan *nordic hamstring exercise*.
- 5.2.2 Dapat digunakan sebagai referensi untuk studi lanjutan yang dilakukan di bidang olahraga.

5.3 Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan bagi pelatih, pembina ekstrakurikuler maupun atlet. Berdasarkan temuan dari penelitian ini penulis memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

- 5.3.1 Pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan futsal yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan. Latihan tidak hanya difokuskan pada aspek teknik bermain, tetapi juga pada komponen fisik yang dapat menunjang keterampilan yang lain.

Ilham Jaya Kusumah, 2025

PENGARUH *JACK KNIFE STRETCHING* DAN *NORDIC HAMSTRING EXERCISE* TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* ATLET FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 5.3.2 Siswa diharapkan aktif dan konsisten dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Siswa juga dianjurkan untuk menjadikan kegiatan ini sebagai sarana belajar yang positif dan membangun karakter.
- 5.3.3 Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan maksimal terhadap kegiatan ekstrakurikuler, baik dari segi fasilitas, jadwal, maupun pendampingan pelatih yang kompeten.
- 5.3.4 Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji latihan fleksibilitas yang berbeda dan bisa ditambah beban eksternal ataupun membandingkan latihan fleksibilitas yang lainnya. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan melibatkan populasi yang lebih luas atau metode campuran untuk memperkuat temuan.