

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan uji hipotesis, mengenai pengaruh latihan *Stretching* terhadap peningkatan *Range Of Motion* pada penderita *Hernia Nucleus Pulposus* maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Static Stretching* terhadap peningkatan *Range Of Motion*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dynamic Stretching* terhadap peningkatan *Range Of Motion*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan *Static Stretching* dan *Dynamic Stretching*.

B. Implikasi

Penelitian ini menggunakan *Static Stretching* dan *Dynamic Stretching* yang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *Range Of Motion*. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan untuk para fisioterapis agar menerapkan metode rehabilitasi *dynamic stretching* untuk meningkatkan *range of motion* penderita HNP.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yakni sebagai berikut :

1. Bagi Pelaku Olahraga

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan bagi pelaku olahraga baik itu olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi dapat menjadikan *Stretching* sebagai hal yang wajib dilakukan. Terlebih lagi pada pelaku olahraga prestasi,

penggunaan *stretching* sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga.

2. Bagi Keilmuan di Bidang Olahraga

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai perbendaharaan keilmuan khususnya dalam kajian *sport medicine*. Peneliti pun menyarankan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *static* dan *dynamic stretching* untuk diterapkan terhadap penderita LBP (*low back pain*).