

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan serta analisis data yang telah dikemukakan pada bab empat, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan terhadap fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada seluruh kelompok penelitian, yaitu kelompok metode peregangan dinamis, statis, pasif, dan PNF, setelah dilatih selama 2 bulan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.
2. Dari hasil penghitungan, diperoleh rata-rata peningkatan dari masing-masing kelompok metode peregangan, sebagai berikut :

$\bar{x}$  kelompok metode peregangan dinamis = 6,5 cm

$\bar{x}$  kelompok metode peregangan statis = 7,1 cm

$\bar{x}$  kelompok metode peregangan pasif = 9,5 cm

$\bar{x}$  kelompok metode peregangan PNF = 13,1 cm.

Dari hasil penghitungan tersebut ternyata bahwa :

- a. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil peningkatan fleksibilitas antara metode peregangan dinamis dengan metode peregangan statis. Selisih perbedaan antara kedua peregangan tersebut adalah 0,6 cm.
- b. Metode peregangan pasif lebih baik daripada metode peregangan statis dan metode peregangan dinamis. Selisih perbedaan antara metode peregangan pasif dengan metode peregangan statis adalah 2,4 cm, sedangkan selisih dengan metode peregangan dinamis adalah 3 cm.

- c. Metode peregangan PNF lebih baik daripada metode peregangan pasif. Selisih antara metode peregangan PNF dengan metode peregangan pasif adalah 3,6 cm, sedangkan selisih dengan metode peregangan dinamis adalah 6,6 cm.
  - d. Metode peregangan PNF merupakan metode peregangan yang paling efektif dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul pada siswa sekolah dasar kelas IV, V, dan VI.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul antara laki-laki dengan perempuan pada usia sekolah dasar kelas IV, V, dan VI. Rata-rata peningkatan fleksibilitas pada siswa laki-laki adalah 9,19 cm, sedangkan pada siswa perempuan adalah 8,97 cm. Jadi selisihnya sebesar 0,22 cm.

## **B. Saran**

1. Untuk meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul lakukanlah melalui latihan peregangan dengan metode PNF. Namun dalam pelaksanaannya harus dilakukan oleh orang yang paham betul mengenai metode ini. Sebab dalam pelaksanaan metode ini, kalau tidak dilakukan secara hati-hati dapat menimbulkan terjadinya cedera, yaitu apabila pendorong tidak waspada terhadap terjadinya autogenic inhibition reflex.
2. Untuk memperoleh peningkatan fleksibilitas yang tinggi, lakukanlah latihan paling sedikit 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu..
3. Sebagai variasi dalam meningkatkan fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul dapat digunakan metode peregangan dinamis, statis, dan pasif.