

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dijelaskan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut.

- 1) dapat dilihat bahwa nilai R square adalah 0,218. Sehingga bisa disimpulkan bahwa metode peregangan pasif dan kontraksi relaksasi (PNF) secara bersama-sama mempengaruhi kelentukan otot dan sendi sebesar 21,8% dari hasil tersebut membuktikan bahwa antara metode dan jenis kelamin berpengaruh terhadap peningkatan kelentukan.
- 2) Dari hasil analisa statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada interaksi antara metode peregangan dan jenis kelamin terhadap kelentukan.
- 3) Dari hasil skor rata-rata kelentukan otot dan sendi pada laki-laki sebelum dan setelah melakukan peregangan dengan metode pasif dan pnf tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pasif dan PNF dalam meningkatkan kelentukan otot dan sendi pada laki-laki .
- 4) Dari hasil skor rata-rata kelentukan otot dan sendi pada laki-laki sebelum dan setelah melakukan peregangan dengan metode pasif dan pnf terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pasif dan PNF dalam meningkatkan kelentukan otot dan sendi pada perempuan.

2. Implikasi

Implikasi yang dibahas meliputi: (1) implikasi terhadap dampak teori; (2) implikasi terhadap dampak kebijakan; (3) implikasi terhadap penerapan praktis; (4) implikasi terhadap isu sosial.

1) Teoritis

Hasil penelitian memberikan informasi terkait metode peregangan terhadap peningkatan kelentukan, di Universitas Pendidikan Indonesia yang akan diteliti lebih lanjut dikemudian hari

2) Kebijakan

Metode peregangan sangat berpengaruh untuk meningkatkan kelentukan dalam olahraga, oleh karena itu bagi lembaga-lembaga terkait sangat diharapkan dapat memberikan intruksi atau kebijakan-kebijakan mengenai peningkatan kelentukan dengan metode peregangan.

3) Praktis

Pemanfaatan metode peregangan dapat memberikan pengalaman nyata bagi para pelaku olahraga untuk meningkatkan kelentukan dengan menggunakan metode peregangan, karena kelentukan sangat berpengaruh untuk meningkatkan efektifitas dalam berolahraga.

4) Isu Sosial

Penelitian ini mempertegas bahwa metode peregangan dapat memberikan dampak yang signifikan untuk kelentukan baik untuk diri sendiri maupun untuk sesama teman sejawat baik di satu komunitas olahraga maupun di komunitas lainnya.

3. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, ada beberapa hal yang direkomendasikan oleh peeneliti agar penelitian ini menjadi lebih bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Fleksibilitas yang baik membuat otot dan sendi menjadi lebih sehat. Meningkatkan elastisitas otot dan jaringan ikat di sekitar sendi memungkinkan kebebasan bergerak yang lebih besar dan kemampuan individu untuk berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas rekreasional.
- 2) Bagi lembaga olahraga maupun lembaga pendidikan untuk selalu menggerakkan atau menerapkan metode peregangan sebelum atau sesudah melakukan aktifitas olahraga.