

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Terdapat efek yang signifikan pada *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas cabang olahraga bola tangan, peningkatan fleksibilitas setelah diberikan *treatment PNF Stretching* sebesar 30% untuk atlet putra, dan 14% peningkatan fleksibilitas setelah diberikan *treatment PNF Stretching* untuk atlet putri. PNF Stretching ini terdiri dari 10 gerakan yang disesuaikan dengan perkenaan otot dan sendi yang sering digunakan dalam olahraga bola tangan, menggunakan durasi *hold* (6s), kontraksi (6s), relaksasi (20s).

5.1.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Aktivitas atlet diluar jadwal latihan yang tidak dapat peneliti kontrol, sehingga peneliti tidak mengetahui aktivitas diluar latihan yang dapat mendukung atau menghambat fleksibilitas atlet.
2. Jadwal latihan yang bersamaan juga menjadi salah satu kesulitan, namun masih bisa teratasi karna atlet bisa mengikuti dengan baik.
3. Subjek penelitian yang masih muda dan belum pernah menjadi atlet yang menjadikan penelitian ini harus dilakukan lebih teliti.
4. Adanya atlet yang cidera sebelum dilakukan *treatment* juga menjadi fokus yang berlebih.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pemberian *treatment PNF Stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas dapat dilakukan sebelum ataupun sesudah dengan menyesuaikan program latihan yang akan diberikan oleh pelatih.
2. Bagi pelatih atau praktisi olahraga terutama olahraga bola tangan dapat menerapkan latihan PNF Stretching untuk meningkatkan fleksibilitas.
3. Dilakukan oleh orang yang paham mengenai metode ini, sebab dalam pelaksanaan metode ini harus dilakukan sesuai prosedur dan harus dilakukan lebih hati-hati dibandingkan latihan *stretching* lainnya, agar tidak menimbulkan resiko cedera.
4. Dilakukan dengan rutin, dapat dilakukan sebelum/sesudah latihan bahkan saat berada di luar latihan supaya mendapatkan hasil yang maksimal

