

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* dengan program SPSS, dapat dilihat bahwa output pada *paired sample statistic* dari kedua sampel atau data *pretest* dan data *posttest*. Untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata hasil yakni 31,07. Sedangkan untuk nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata hasil sebesar 34,50. Kemudian berdasarkan output dari *paired sample t test* diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *PNF* terhadap fleksibilitas atlet ukm pencak silat Unwahas.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diketahui ada pengaruh metode perengan *PNF* saat pendinginan terhadap tingkat fleksibilitas otot, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan fleksibilitas otot dengan metode peregangan *PNF*.
2. Bagi peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini untuk meningkatkan fleksibilitas yang lainnya.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa saran, yang meliputi:

1. Bagi Atlet pencak silat yang masih mempunyai tingkat fleksibilitas otot yang masih rendah agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin menggunakan metode peregangan *PNF*.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan ditambah dengan kelompok pembanding.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan lain dan variabel yang berbeda sehingga latihan yang dapat memengaruhi fleksibilitas dapat teridentifikasi lebih luas.

