

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian yang sudah dilakukan, maka dari itu dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan bermakna antara sholat dengan fleksibilitas hamstring pada lansia.
- b. Karakteristik dari sampel pada penelitian ini pada kategori jenis kelamin, laki-laki merupakan responden terbanyak yaitu sebanyak 13 responden (54,2%). Pada kategori usia, lanjut usia dengan rentang 60 – 74 tahun menjadi sampel terbesar yang terdiri dari 18 orang responden (75%) dan pada kategori indeks massa tubuh, normal menjadi sampel terbanyak yang terdiri dari 13 orang responden (54,2%).
- c. Pada penelitian ini terdapat sebanyak 13 responden (54,2%) mayoritas melakukan sholat dan fleksibilitas hamstring pada penelitian ini untuk laki-laki tingkat fleksibilitas hamstring terbanyak masuk kedalam kategori excellent dan average yaitu dengan persentase 16,7% dengan jumlah masing-masing sampelnya 4 orang sedangkan pada perempuan tingkat fleksibilitas hamstring terbanyak masuk kedalam kategori Above Average yaitu dengan persentase 16,7% dengan jumlah sampel 4 orang.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan berikut beberapa saran yang dapat dianjurkan yakni :

- a. Adanya observasi langsung yang dilakukan lebih lama untuk mengamati aktivitas sholat yang dilakukan oleh responden.
- b. Menelusuri lebih banyak hal yang berhubungan dengan aktivitas sholat yang dilakukan responden selain sholat lima waktu yang dilakukan.
- c. Dalam penelitian selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan kategori

- d. usia sampel yang lebih beragam seperti dari aspek usia dan karakteristik responden.
- e. Menelusuri faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan fleksibilitas hamstring selain IMT, berat badan, tinggi badan, dan usia.