

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan dengan 52 responden pada mahasiswa/i D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta mendapatkan kesimpulan yaitu :

1. Hasil fleksibilitas yang diperoleh 25 responden laki laki memiliki hasil 2 orang memiliki fleksibilitas yang buruk yaitu dibawah 24cm, 13 responden memiliki tingkat normal 10% yaitu antara 24-39cm, dan 10 responden laki-laki memiliki tingkat ke normalan 20% yaitu 30-33cm.
2. Hasil fleksibilitas pada 27 responden wanita memiliki hasil yaitu 7 responden memiliki fleksibilitas yang buruk dengan hasil dibawah 29cm, 13 responden dengan tingkat normal 10% dengan hasil 29-31cm, 3 responden dengan hasil 32-33cm menghasilkan 20% tingkat kenormalan, dan 4 responden berhasil mencapai 30% tingkat normal dengan hasil 34cm.
3. Nilai dari aktifitas fisik 52 responden memiliki skor 47 responden termasuk kedalam kategori nilai aktifitas fisik yang sedang, karena hasil skor IPAQ yaitu 600-1500 METs/minggu, dan 5 responden memiliki skor aktifitas fisik yang tinggi karena skor IPAQ lebih dari 1500 METs/minggu.

VII.2 Saran

Dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa saran seperti :

1. Diharapkan penelitian ini dapat berlanjut dengan sample yang lebih besar dan dikembangkan lebih lanjut dengan rentang usia yang lebih berbeda dan hasil pengukuran yang lebih beragam.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sample atlet, dengan itu diharapkan hasil kolerasi data variable independen Fleksibilitas dapat mempresentasikan keeratan hubungan yang sebenarnya.
3. Perlunya pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan biasnya dalam penelitian baik seperti waktu pengambilan data, status klinis kesehatan responden maupun motivasi

responden untuk melakukan test maksimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

4. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variable independent aktifitas fisik maupun faktor dependen fleksibilitas hamstring sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.
5. Pemeriksaan penunjang terhadap salah satu faktor yang mempengaruhi fleksibilitas lebih diutamakan.
6. Penelitian dilaksanakan dengan satu waktu dan tidak menjadi ramai suasana saat penelitian sehingga menghindarkan hasil atau nilai eror.

