

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan dalam bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara *prone plank* dengan gerakan fungsional dengan hasil $p < 0,05$ atau korelasi bermakna
- b. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara *side plank dextra* dengan gerakan fungsional dengan hasil $p < 0,05$ atau korelasi bermakna.
- c. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara *side plank sinistra* dengan gerakan fungsional dengan hasil $p < 0,05$ atau korelasi bermakna.

VI.2 Saran

Berikut saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini ialah membahas kembali faktor yang mempengaruhi gerakan core stability baik dari faktor internal maupun eksternal.