

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan pada anak *cerebral palsy quadriplegia* yang mendapatkan perlakuan (*treatment*) *PNF* terhadap peningkatan fleksibilitas. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa metode latihan *PNF* yang diberikan peneliti berpengaruh terhadap fleksibilitas anak *cerebral palsy quadriplegia*, sehingga perlu diterapkan latihan tersebut sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, saran yang diberikan adalah sebagai berikut

1. Bagi perkembangan Ilmu Keolahragaan untuk menambah referensi kepustakaan hasil penelitian tentang keberhasilan terapi *PNF* dalam meningkatkan kelentukan anak *cerebral palsy quadriplegia* yang selanjutnya dapat di terapkan dalam meningkatkan kemampuan fleksibilitas serta sebagai acuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang terapi.
2. Bagi instruktur atau praktisi olahraga dapat menerapkan latihan *PNF* untuk meningkatkan fleksibilitas.
3. Saat menggunakan metode *PNF* harus dilakukan oleh orang yang paham betul mengenai metode ini, sebab dalam pelaksanaan metode ini, kalau tidak dilakukan secara hati-hati dapat menimbulkan terjadinya cedera.

4. Bagi anak *cerebrak Palsy quadriplegia* agar dapat menerapkan latihan PNF untuk meningkatkan fleksibilitas.



THE
Character Building
UNIVERSITY