

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh latihan PNF dan latihan dinamis terhadap Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan PNF dan latihan dinamis dapat meningkatkan Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai Persada Community (PC) Tahun 2021.
2. Agar memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan PNF dan latihan dinamis menjadi program latihan Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Senam Lantai.

THE
Character Building
UNIVERSITY