

## **BAB 7 PENUTUP**

### **7.1 Kesimpulan**

Dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa FK Unand mengenai perbedaan fleksibilitas yang melakukan peregangan dinamis dengan peregangan PNF dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh peregangan dinamis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Terdapat pengaruh peregangan PNF terhadap fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Tidak terdapat perbedaan fleksibilitas yang bermakna antara peregangan dinamis dengan peregangan PNF.

### **7.2 Saran**

1. Pada penelitian berikutnya diharapkan agar meningkatkan durasi perlakuan peregangan, dan juga peregangan dilakukan selama kurun waktu tertentu.
2. Diperlukan penelitian lanjutan untuk melihat pengaruh peregangan terhadap peningkatan fleksibilitas pada subjek dengan riwayat cedera punggung bawah atau harmstring.
3. Melakukan penelitian tentang perbandingan teknik peregangan lainnya terhadap fleksibilitas.

4. Melakukan penelitian tentang efek peregangan dinamis dan PNF terhadap komponen kebugaran jasmani selain fleksibilitas (kekuatan dan ketahanan otot).
5. Bagi masyarakat, dianjurkan untuk melakukan peregangan PNF dan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas. Pilihan terbaik adalah peregangan PNF, namun jika untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari peregangan dinamis dapat menjadi pilihan karena pengerjaannya lebih mudah dan dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

