

BAB VI

PENUTUP

Bab 6 membahas mengenai kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

6.1 Kesimpulan

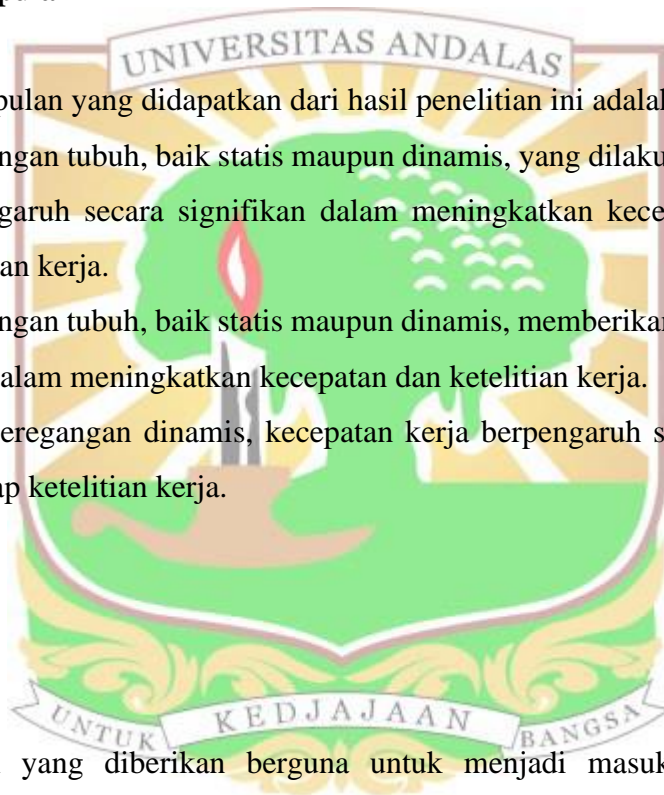
Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Peregangan tubuh, baik statis maupun dinamis, yang dilakukan saat bekerja berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kecepatan kerja dan ketelitian kerja.
2. Peregangan tubuh, baik statis maupun dinamis, memberikan pengaruh yang sama dalam meningkatkan kecepatan dan ketelitian kerja.
3. Pada peregangan dinamis, kecepatan kerja berpengaruh secara signifikan terhadap ketelitian kerja.

6.2 Saran

Saran yang diberikan berguna untuk menjadi masukan atau bahan pertimbangan untuk kepentingan penelitian selanjutnya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah:

1. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan faktor yang mempengaruhi lainnya seperti waktu diberikannya perlakuan peregangan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui waktu yang pasti setelah berapa lama bekerja sebaiknya dilakukan peregangan.



2. Penelitian selanjutnya dapat meneliti pada jenis pekerjaan lainya seperti pada pekerja yang bekerja tidak pada posisi ergonomis. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peregangan terhadap pekerja yang tidak bekerja pada posisi yang tidak ergonomis.

