

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* memberikan pengaruh signifikan terhadap fleksibilitas tubuh atlet Cricket putra Kota Bekasi, dengan hasil  $T_{hitung} > T_{tabel}$  sebesar 4,05 > 1,77 pada  $\alpha = 5\%$  atau  $(\alpha) = 0,05$ ,

#### B. Saran

1. Untuk pelatih Cricket bahwa tingkat fleksibilitas atlet merupakan aspek penting dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam program latihan yang telah dibuat.
2. Para pelatih dapat menjadikan metode latihan PNF sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal fleksibilitas atlet.

Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid