**BAB 5**

**PENUTUP**

**5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka diperoleh pengaruh yang signifikan peregangan tubuh terhadap tingkat kelentukan persendian pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan .

Ada pengaruh yang signifikan sesudah peregangan tubuh terhadap tingkat kemampuan kelenturan persendian pada Mahasiswa Ilmu keolahragaan.

**5.2. Saran**

Ada saran pada penelitian ini, maka dapat direkomendasikan atau disarankan beberap hal terkait dengan penelitian ini :

1. Diharapkan kepada mahasiswa Ikor untuk menambah pengetahuan tentang melakukan peregangan tubuh untuk mengetahui tingkat kelenturan tubuh.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para mahasiswa, dosen atau pelatih untuk memberikan informasi kepada mahasiswa untuk melakukan peregangan sebelum melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kelenturan persendian pada tubuh
3. Sebegai referensi bagi peneliti selanjutnya jika ingin dilakukan penelitian sejenisnya.