

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini diambil kesimpulan bahwa pemberian program *static stretching calf muscle tendon unit* selama 4 minggu secara statistik bermakna.

B. Saran

Berdasarkan beberapa hal yang didapat dari hasil penelitian tersebut untuk penelitian berikutnya disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang menjadi kendala .Sehingga tujuan pelaksanaan program yang diteliti dapat tercapai secara maksimal. Hal-hal yang menjadi kendala tersebut tersebut diantaranya:

1. Latar belakang tingkat pengetahuan responden,
2. Tidak termonitornya kemampuan responden dalam menangkap informasi yang dimaksudkan oleh peneliti,
3. Tidak termonitornya kemampuan responden dalam mengikuti instruksi yang diberikan instruktur,

4. Waktu pelaksanaan program yang tidak konsisten (karena menyesuaikan jadwal panti),
5. Latar belakang tingkat hidup responden yang rata-rata menengah kebawah. perbedaan subyek pengukur *range of motion* antara sebelum dan sesudah program
6. Keterbatasan ilmu dan wawasan peneliti sehingga banyak menimbulkan peluang bias yang tak terkoreksi selama pelaksanaan penelitian.