

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis penelitian tidak ditemukan pengaruh positif dan signifikan antara pengaruh penerapan metode peregangan Janet terhadap peningkatan *endurance* pada pemain biola. Hal ini dibuktikan hasil uji Independent Sample T-test menunjukkan bahwa penerapan peregangan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *endurance* responden, dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari tingkat yang ditentukan ( $0,18804 > 0,05$ ). Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H1 yang menyatakan “Peregangan memiliki pengaruh signifikan terhadap *endurance*” ditolak berdasarkan asumsi hipotesis sebelumnya.

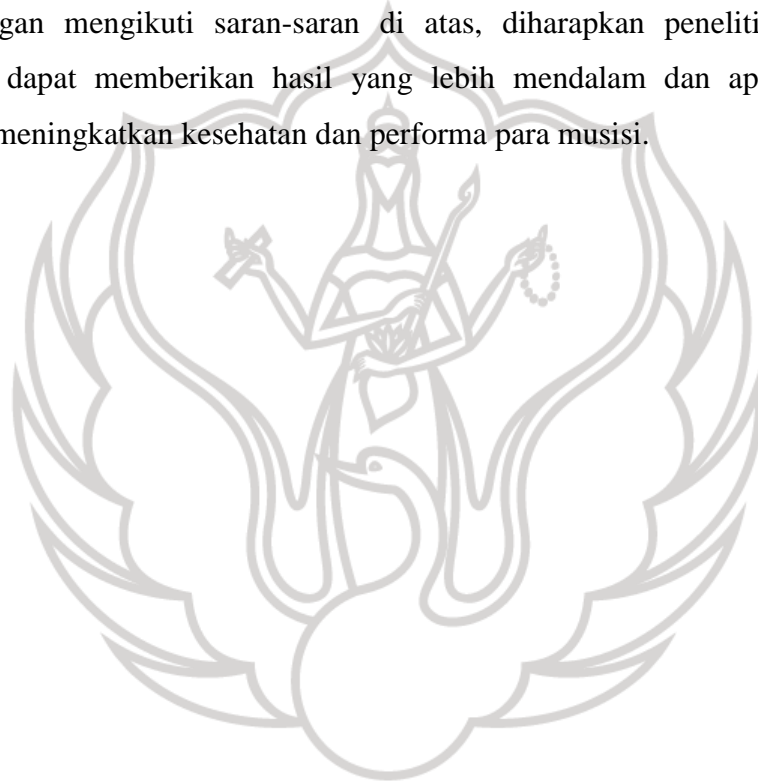
#### B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan serta keterbatasan masalah penelitian yang dikemukakan di atas, saran yang dapat dikemukakan bagi penelitian berikutnya antara lain :

- a. Memperluas jangkauan kategori subjek penelitian, dikarenakan pada penelitian ini jumlah responden yang memenuhi kriteria sangat sedikit, terutama dari angkatan baru (2023) dan lama (2019). Sehingga data yang didapat tidak dapat menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan.
- b. Melakukan *research* terhadap metode perlakuan yang akan digunakan. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa metode *simple stretching* yang diadaptasi dari Janet Hovarth kurang efektif untuk meningkatkan *endurance* dan mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan konsentrasi.
- c. Menerapkan metode pengumpulan data yang berkelanjutan, dikarenakan metode pengumpulan data *Posttest Only Control Group Design* yang diterapkan pada penelitian ini memiliki kelemahan karena tidak adanya data pre-test sehingga tidak dapat menunjukkan hasil yang signifikan.

- d. Faktor Lain yang patut diperhatikan untuk mempengaruhi hasil penelitian termasuk memperhatikan alat atau prosedur pengukuran yang tidak konsisten atau tidak akurat agar tidak terjadi kesalahan pengukuran (*Measurement Error*), perlu memperhatikan variabel-variabel lain yang tidak dikontrol dan dapat mempengaruhi hasil penelitian agar tidak terjadi Kesalahan *Confounding (Confounding Bias)*, memperhatikan implementasi penelitian yang dapat menyebabkan ketidaksesuaian dengan desain yang direncanakan agar tidak terjadi Kesalahan Penyimpangan Data (*Deviation Error*).

Dengan mengikuti saran-saran di atas, diharapkan penelitian di masa mendatang dapat memberikan hasil yang lebih mendalam dan aplikatif, serta membantu meningkatkan kesehatan dan performa para musisi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alister McCormick. 2016. "Psychologically-Informed Methods of Enhancing Endurance Performance." (August).
- American College of Sports Medicine. 2021. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Edited by Gary Liguori, Yuri Feito, Charles J. Fountaine, and Brad Roy. 11th ed. Wolters Kluwer.
- Andersen, Lotte N., Stephanie M. BSc, Birgit J. Kristensen, and Karen S. PhD. 2017. "Comparing the Impact of Specific Strength Training vs General Fitness Training on Professional Symphony Orchestra Musicians: A Feasibility Study."
- Arik, Meltem I., and Filiz Can. 2021. "Efficacy of Exercise Training Program on Performance in Musicians Playing Guitar." *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*.
- Dwi Putri, Noviantie R. 2021. "Efektivitas Peregangan dan Ice Breaking terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsentrasi Belajar Daring pada Remaja SMA N 01 Kota Bengkulu."
- Emma Fleet. 2020. "Warm-Ups for Musicians: Systematized and Terminology Reviews." Accessed April 2, 2024. <https://ruor.uottawa.ca/items/dc17ed8f-31fa-43d2-89e6-feb42acf5f54>.
- Henrik Petré, Erik Hemmingsson, Hans Rosdahl, and Niklas Psilander. 2021. "Development of Maximal Dynamic Strength During Concurrent Resistance and Endurance Training in Untrained, Moderately Trained, and Trained Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sports Medicine*.
- Hidayatus Syaadiyah, Diyan Mutyah, Ayu C. Mayasari, Sukma A. Kirana, and Mustika Myra. 2022. "Relationship between Resilience Level and Anxiety Level of Family Who Has Elderly in Facing the COVID-19 Pandemic." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 17, no. 2 (October).
- Husni Rahmanita. 2022. "Pengaruh Disiplin Kerja, Lingkungan Kerja, dan Motivasi Kerja terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus Pada Karyawan Dinas Sosial Prov. DKI Jakarta)."
- Indrawati, E. P., Tirtayasa, I. K., & Adiatmika, I. P. G. (2015). Pelatihan peregangan dan istirahat aktif menurunkan keluhan muskuloskeletal, kelelahan mata dan meningkatkan konsentrasi kerja karyawan rekam medis Rumah Sakit Sanglah

- Iqbal, Dr. M. 2020. "Pengaruh Kemampuan Literasi Digital terhadap Kompetensi Profesional Guru PAI di SMK Negeri se-Kota Parepare."
- J. Brent Feland, J.W. Myrer, and R.M. Merrill. November 2001. "Acute Changes in Hamstring Flexibility: PNF versus Static Stretch in Senior Athletes." *Physical Therapy in Sport* 2 (4): 186-193.
- Jessica Stanhope, Dino Pisaniello, and Philip Weinstein. 2020. "The Effect of Strategies to Prevent and Manage Musicians' Musculoskeletal Symptoms: A Systematic Review."
- Joshua Russell and Paul Higgins. 2013. "Avoiding Discomfort and Injury in Young String Players: A Stretching Activity Guide." Accessed April 2, 2024. <https://journals.sagepub.com/>.
- Nagoro, A. K. (2020). Pengaruh senam peregangan terhadap burnout pada mahasiswa alih jenjang sarjana keperawatan Universitas Harapan Bangsa (Tesis S1). Universitas Harapan Bangsa.
- MPH, N.Y., D.T.F. MD, and A.L.W. EdD, OT, CHT. April-June, 2021. "A Musician-Centered Approach to Management of Performance-Related Upper Musculoskeletal Injuries." *Journal of Hand Therapy* 34 (2): 208-216.
- Neves, Pedro P., Ana R. Alves, Daniel A. Marinho, Henrique P. Neiva, and Lilian Felipe. n.d. "Warming-Up for Resistance Training and Muscular Performance: A Narrative Review." *IntechOpen*. Accessed April 2, 2024. <https://www.intechopen.com/chapters/75109>.
- Porter, Emma. Spring, 3-8-2021. "Isometric Exercises and Stretching Warm-Up Program for University String Musicians: An Intervention Study."
- Putri, Ajeng M. 2022. "Efektivitas Metode Peer Educator terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Upaya Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Sukodadi Wagir Kabupaten Malang."
- Sari, A. S., Pradhita, C., Ramadhani, P., Ramadina, S., & Aulia, P. (n.d.). Efektivitas peregangan otot untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Negeri Padang. Universitas Negeri Padang.