

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Bentuk latihan fleksibilitas menggunakan metode PNF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas panggul.
2. Bentuk latihan fleksibilitas menggunakan metode PNF memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat pada study eksperimen ekstrakulikuler pencak silat SMA PGRI 2.

B. Saran

Saran yang penulis berikan kepada para pelatih, dan bagi peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data sebagai berikut:

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih cabang olahraga pencak silat, pada umumnya dalam setiap memberikan program latihan agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga beladiri pencak silat, dalam peningkatan teknik tendangan sabit perlu diperhatikan fleksibilitas panggulnya, karena dengan latihan fleksibilitas PNF pesilat akan lebih mempunyai fleksibilitas panggul yang baik dan dalam melakukan teknik tendangan sabit

akan menjadi lebih baik karena dengan fleksibilitas panggul yang baik akan berpengaruh terhadap tendangan sabit yang baik pula. .

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.