

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Perolehan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *stretching PNF* maupun tanpa diberikan perlakuan menggunakan metode *stretching PNF*.
2. Perbandingan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol membuktikan bahwa tes *front split, sit and reach, trunk and neck, shoulder and wrist felxibility* dan *ankle static flexibility* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pelatih pencak silat bahwa tingkat fleksibilitas atlet merupakan aspek penting dalam menunjang 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.
3. Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak serta dapat membandingkan kelompok kontrol dengan menggunakan metode latihan fleksibilitas lainnya.

