

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil pembahasan yang telah di tulis dapat disimpulkan bahwa pelatihan peregangan pasif dan peregangan aktif sangatlah penting dilakukan oleh siswa pencak silat karena dapat mengurangi resiko terjadinya cedera dan meningkatkan kelenturan tubuh. Latihan peregangan pasif dan aktif juga sangat bergantung pada peran pelatih yang berfungsi sebagai guru, vasilitator, motivator, dan evaluator dilakukan pada saat latihan. Pelatih juga harus menaga disiplin, memberikan motivasi, dan memberikan teknik peregangan dengan cara yang mudah dipahami oleh siswa selama latihan berlangsung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan pelatihan peregangan pasif aktif dalam cabang olahraga pencak silat harus meningkatkan semangat berlatih agar mendapat prestasi yang lebih baik lagi.
2. Bagi pelatih agar menjaga kedisiplinan, memberikan motivasi bagi siswa dan teknik-teknik peregangan yang mudah di pahami oleh siswa agar siswa dapat meningkatkan semangat untuk berlatih.