

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan peregangan statis terhadap peningkatan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan peregangan PNF terhadap peningkatan kelentukan siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.
3. Ada perbedaan peningkatan kelentukan antara kelompok peregangan statis dan kelompok peregangan PNF pada siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.
4. Latihan peregangan statis memiliki pengaruh yang lebih tinggi untuk meningkatkan kelentukan pada siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010.

B. Saran

1. Untuk guru Pendidikan Jasmani bahwa latihan peregangan statis dapat menjadi bahan acuan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelentukan siswa sehingga mengembangkan kemampuan bermain bulutangkis.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu untuk mengembangkan Pendidikan Jasmani terutama yang berkaitan dengan pemilihan jenis latihan peregangan untuk meningkatkan kelentukan siswa.