

## PENUTUP

## A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa " Terdapat pengaruh yang berarti pada latihan kekuatan otot paha terhadap kemampuan sapuan belakang pada cabang olahraga pencak silat di SMA Negeri 4 Gorontalo" dapat diterima.

Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan hasil belajar siswa dalam cabang olahraga pencak silat terutama pada teknik sapuan belakang dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan kekuatan otot paha.

## B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada cabang olahraga pencak silat terutam pada saat melakukan sapuan belakang. Maka diharapkan peran serta dan parti sipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.
2. Untuk membina dan mengembangkan prestasi siswa dalam berbagai cabang olahraga, diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan motivasi dan penghargaan kepada setiap siswa yang memperoleh prestasi

terbaik pada setiap cabang olahraga khususnya pencak silat di SMA Negeri 4 Gorontalo.

Bentuk latihan kekuatan otot paha diharapkan dapat dilakukan oleh siswa secara kontiniu dibawah pengawasan guru atau orang tua siswa diluar jam sekolah. Karena bentuk latihan kekuatan otot memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga dapat mengembangkan kemampuan untuk melakukan sapuan belakang pada cabang olahraga pencak silat.