



**PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP *FLEKSIBILITAS* ATLET UKM PENCAK SILAT UNWAHAS
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

HARTO

158010002

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG
2018**

PERSETUJUAN BIMBINGAN

Skripsi dengan judul : “PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP *LEKSIBILITAS* ATLET PENCAK SILAT UKM UNWAHAS TAHUN 2018” yang di susun oleh :

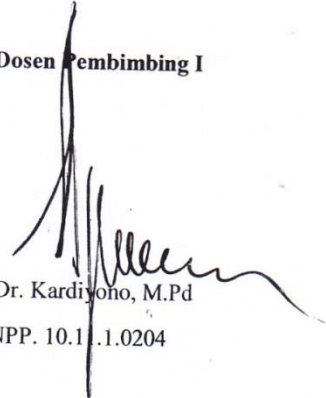
Nama : Harto

NIM : 158010002

Telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 5 Febuari 2019

Dosen Pembimbing I



Dr. Kardiyo, M.Pd
NPP. 10.1.1.0204

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd
NPP. 10.15.1.0327

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* Terhadap *Fleksibilitas* Atlet Ukm Pencak Silat Unwahas Tahun 2018”, yang disusun oleh :

Nama : Harto



NIM : 158010002

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program studi Pendidikan Jamani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : Rabu 20 Febuari 2019

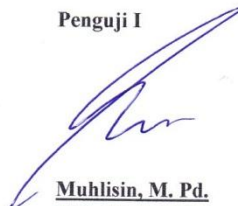
Dewan Penguji Skripsi

Ketua/Sekretaris



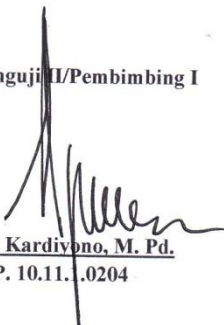
Dr. Soekardi, M. Pd.
NIP. 10.11.1.0203

Penguji I



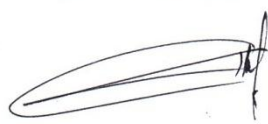
Muhlisin, M. Pd.
NIP. 10.11.0.0191

Penguji II/Pembimbing I



Dr. Kardiyono, M. Pd.
NIP. 10.11.1.0204

Penguji III/Pembimbing II



Catur Wahyu Privanto, M. Pd.
NIP.10.15.0.0327

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 5 Febuari 2019
Yang membuat pernyataan



Harto
158010002

MOTTO

- Kemauan, keinginan, dan niat yang kuat akan membawamu dalam mencapai cita-cita dan kesuksesan (Harto.2019)

PERSEMBAHAN

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur Skripsi kupersembahkan untuk orang-orang yang berarti dalam hidupku :

- Orang tua saya, Bapak Tarno dan Ibu Hartini dan Orang tua angkat saya, Bapak Kawit dan Ibu Tarmi yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua.
- Adikku, Anggun sri haryani dan Najwa aminah anatasya yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan doanya untuk keberhasilan ini.
- Millatuzzahrina yang selalu memberikan semangat, senyuman, motivasi dan selalu mendoakan dalam kebaikan.

ABSTRAK

Harto, 2018. PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP *FLEKSIBILITAS* ATLET PENCAK SILAT UKM UNWAHAS TAHUN 2019. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing 1 : Dr. Kardiyono, M. Pd. II. Catur Wahyu Priyanto, M. Pd.

Kata Kunci: *Proprioceptive neuromuscular facilitation, fleksibilitas, pencak silat*

Atlet pencak silat Unwahas memiliki tingkat *fleksibilitas* gerak yang kurang baik karena gerak yang dilakukan cenderung *kontradiktif* serta kaku. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas atlet pencak silat dengan menggunakan metode *PNF*. maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tentang pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap fleksibilitas Atlet.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan penelitian *one group pretest-posttest design*. peregangan *PNF* diberikan selama satu bulan dan setiap satu minggu latihan diberikan sebanyak empat kali. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet ukm pencak silat Unwahas. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2019 dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 14 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh analisis uji t data *fleksibilitas* Atlet diperoleh Berdasarkan hasil uji *one sample t test* menunjukkan nilai t (t hitung) pretest adalah sebesar 43,95 dan nilai t (t hitung) posttest adalah sebesar 46,66 Nilai df (*degree of freedom*) atau derajat kebebasan adalah sebesar 13. Nilai Sig. (2-tailed) atau nilai signifikansi dengan uji dua sisi adalah sebesar 0,000.

Kesimpulan pada uji *one sample t test* dengan taraf signifikansi 0,05, jika p-value (sig) < $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima, sedangkan untuk kondisi lainnya H_0 ditolak. Berdasarkan output *one sample t test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a tolak, dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan peregangan *PNF* terhadap tingkat fleksibilitas Atlet ukm pencak silat Unwahas.

ABSTRACT

Harto, 2018. THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION ON FLEXIBILITY OF PENCAK SILAT ATTITUDES UNWAHAS UKM 2019. Thesis, Health and Recreation Physical Education, Teacher Training and Education Faculty, Wahid Hasyim University Semarang. Advisor 1: Dr. Kardiyono, M. Pd. II. Catur Wahyu Priyanto, M. Pd.

Keywords: Proprioceptive neuromuscular facilitation, flexibility, martial arts

Unwahas pencak silat athletes have a poor level of flexibility because the movements performed tend to be contradictory and rigid. One form of exercise to increase the flexibility of pencak silat athletes is by using the PNF method. then this study was conducted with the aim to find out about the effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) on the flexibility of athletes.

This research is an experimental study using the research of one group pretest-posttest design. PNF stretching is given for one month and every one week the exercise is given four times. The population in this study is the Unwahas Pencak Silat Student Athletes. The study was conducted in January-February 2019 and the number of samples taken was 14 people. Samples were taken using purposive sampling technique. The data analysis technique uses t test analysis with a significance level of 5%.

The results of the research and discussion obtained by t test analysis of Athletes flexibility data obtained Based on the results of one sample t test showed the value of t (t count) pretest was 43.95 and the value of t (t count) posttest was 46.66 df value (degree of freedom) or the degree of freedom is 13. Sig. (2-tailed) or the significance value with a two-tailed test is 0,000.

Conclusion on one sample t test with a significance level of 0.05, if p-value (sig) $< \alpha = 0.05$ then H_a is accepted, while for other conditions H_0 is rejected. Based on the output of one sample t test, it is known the Sig. (2-tailed) is equal to 0,000 $< 0,05$, so according to the basis of decision making it can be concluded that H_0 is accepted and H_a rejects, thus it can be concluded that there is influence of PNF stretching training method on the flexibility level of Unwahas Pencak Silat SMEs.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadimouse Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, keberhasilan penulis dalam penyelesaian proposal skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmuhtarom, HR, SH., MH, selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Liska sukiyandari M. Pd selaku Kaprodi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
4. Dosen Pembimbing I Dr. Kardiyono, M. Pd. Yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M. Pd. Yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
7. Ketua Ukm pencak silat Unwahas yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.

8. Para Atlet Ukm pencak silat Unwahas yang bersedia sebagai responden penelitian.

9. Bapak dan Ibu serta adiku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya keluarga kecilku.

10. Teman-teman angkatan PJKR tahun 2015 khususnya kelas A yang turut serta memberikan semangat, masukan, saran, dll.

11. Saudara-saudara PSHT Unwahas yang turut serta memberikan semangat, masukan, saran, dll.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 5 Febuari 2019



Harto

158010002

DAFTAR ISI

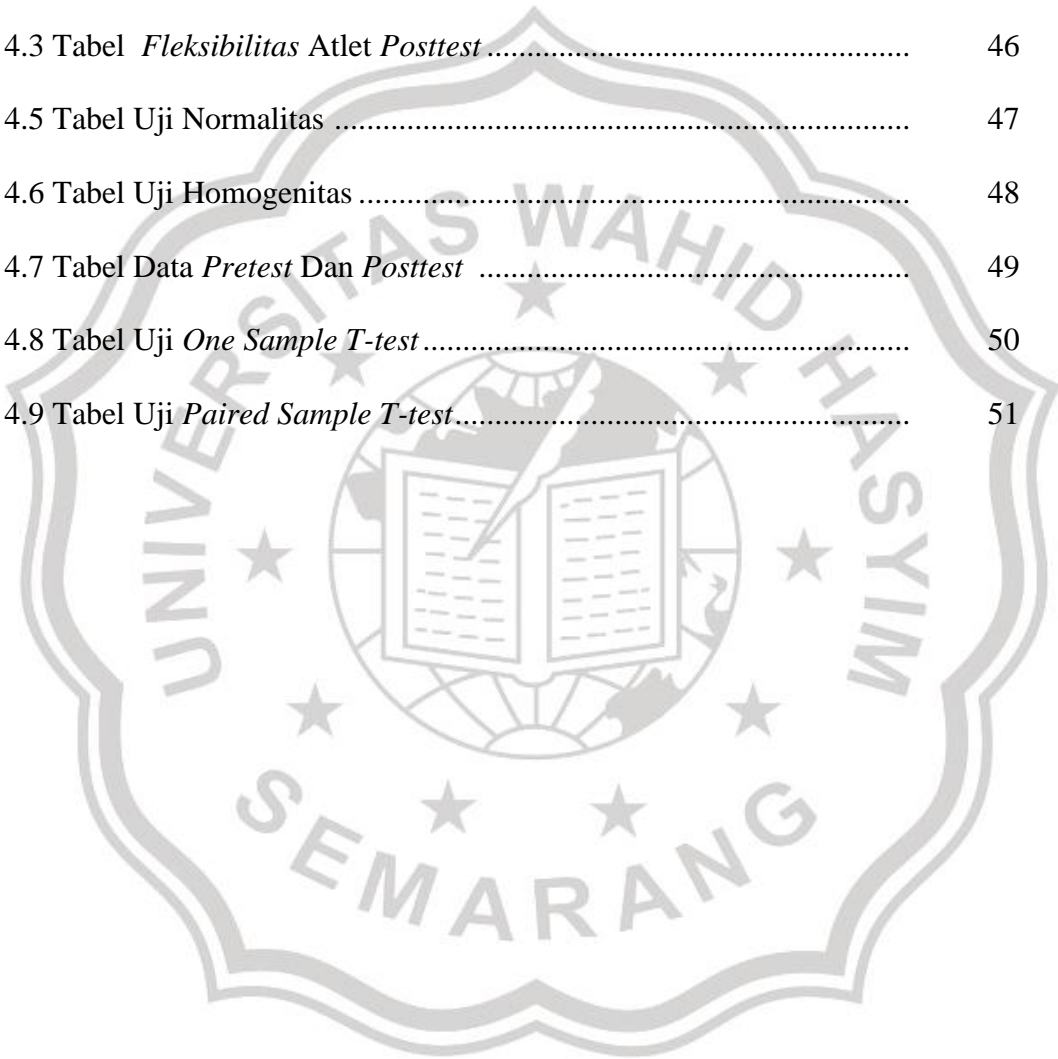
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	8

2.1.1 Hakikat Pencak Silat	8
2.1.2 Teknik Dasar Pencak Silat	9
2.1.3 Tendangan Dalam Pencak Silat	10
2.1.4 Latihan.....	17
2.1.5 Biomotor Atlet Pencak Silat	20
2.1.6 PNF.....	29
2.1.7 Unit Kegiatan Mahasiswa	32
2.1.8 Karakteristik Atlet UKM Pencak Silat Unwahas	32
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	34
2.3 Kerangka Berfikir.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.2.1 Populasi	39
3.2.2 Sampel dan teknik pengumpulan sampel	40
3.3 Variabel penelitian.....	40
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	41
3.4.1 Alat Pengumpulan Data	41
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data	41
3.5 Teknik Analisis Data.....	43
3.5.1 Analisis Data	43
3.5.2 Uji Persyarat.....	43

3.5.2.1 Uji Normalitas	43
3.5.2.2 Uji Homogenitas	43
3.5.2.3 Uji Hipotesis.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.1.1 Fleksibilitas Atlet (pretest).....	45
4.1.2 Fleksibilitas Atlet (posttest)	46
4.2 Uji Persyarat	47
4.2.1 Uji Normalitas	47
4.2.2 Uji Homogenitas	48
4.3 Analisis Deskriptif	49
4.3.1 Data Pretest Dan Posttest	49
4.4 Uji Hipotesis	50
4.4.1 Uji Perbedaan Dua Sempel Berpasangan (Uji-T).....	51
4.5 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	54
5.2 Implikasi hasil Penelitian	54
5.3 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 Tabel <i>Norma Sit And Reach</i>	42
4.1 Tabel <i>Fleksibilitas Atlet Pretest</i>	45
4.3 Tabel <i>Fleksibilitas Atlet Posttest</i>	46
4.5 Tabel Uji Normalitas	47
4.6 Tabel Uji Homogenitas	48
4.7 Tabel Data <i>Pretest Dan Posttest</i>	49
4.8 Tabel Uji <i>One Sample T-test</i>	50
4.9 Tabel Uji <i>Paired Sample T-test</i>	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tendangan Depan.....	12
2.2 Tendangan sabit	12
2.3 Tendangan “T.....	13
2.4 Tendangan Jejang/Gejos	13
2.5 Tendangan Gajul.....	14
2.6 Tendangan Belakang.....	14
3.1 Gambar rancangan penelitian.....	39
3.3 Gambar <i>Sit And Reach</i>	42
4.2 Diagram Data <i>Fleksibilitas Atlet pretest</i>	46
4.4 Diagram Data <i>Fleksibilitas Atlet posttest</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keterangan	59
2. Izin Penelitian	60
3. Persetujuan Pembimbing Proposal	61
4. Pengesahan Kelulusan Proposal	62
5. Lampiran Modul <i>Pnf</i>	63
6. Lampiran Progam Latihan.....	69
7. Lampiran 1 Uji Normalitas Pretest	82
8. Lampiran 2 Uji Normalitas posttest	83
9. Lampiran 3 Uji Homogenitas.....	84
10. Lampiran 4 <i>One Sample T-test</i>	85
11. Lampiran 5 Daftar Nama Atlet	86
12. Lampiran 6 Dokumentasi	87