

**PENGARUH LATIHAN PNF (*PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*) DAN PEREGANGAN DINAMIS (*DYNAMIC STRETCHING*) TERHADAP TINGKAT FLEKSIBILITY ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT SATYA WIJASENA**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**FARID AKMALLUDIN  
185900009**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH LATIHAN PNF (*PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*) DAN PEREGANGAN DINAMIS (*DYNAMIC STRETCHING*) TERHADAP TINGKAT FLEKSIBILITY ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT SATYA WIJASENA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
sebagai  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**FARID AKMALLUDIN  
185900009**

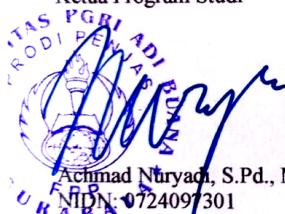
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi oleh : Farid Akmalludin  
NIM : 185900009  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dan Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*) Terhadap Tingkat Fleksibility Atlet Perguruan Pencak Silat Satya Wijasena

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Achmad Nuryach, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0724097301

Surabaya, 18 Januari 2022  
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Riga Mardhika".

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or  
NIDN: 0717088703

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Farid Akmalludin dengan judul Pengaruh Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dan Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*) Terhadap Tingkat Fleksibility Atlet Perguruan Pencak Silat Satya Wijasena telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 24 Januari 2022 Dewan Pengaji:

1. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

Ketua

2. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or

Anggota

3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd

Anggota

Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Samika Romika Hanafi, M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Farid Akmaludin  
NIM : 185900009  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 23 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Farid Akmaludin

## ABSTRAK

Akmalludin, Farid. 2021. Pengaruh Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dan Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*) Terhadap Tingkat Fleksibility Atlet Perguruan Pencak Silat Satya Wijasena. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: latihan pnf dan latihan peregangan dinamis, tingkat fleksibility

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) dan peregangan dinamis (*dynamic stretching*) terhadap tingkat fleksibility atlet perguruan pencak silat Satya Wijasena.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian yaitu anggota perguruan pencak silat Satya Wijasena yang berusia 14-17 tahun dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling.

Berdasarkan serangkaian kegiatan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi pada tabel 4.9, Uji T Parsial (Regresi Berganda), Cofficients di atas, maka diketahui nilai signifikansi (sig) variabel X1 yakni 0,041. Karena nilai sig  $0,041 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) dan peregangan dinamis (*dynamic stretching*) terhadap tingkat fleksibility atlet perguruan pencak silat Satya Wijasena. Sedangkan nilai signifikansi (sig) pada variabel X2 yakni 0,035. Dikarenakan nilai sig  $0,035 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan PNF

(*proprioceptive neuromuscular facilitation*) dan peregangan dinamis (*dynamic stretching*) terhadap tingkat fleksibility atlet perguruan pencak silat Satya Wijasena.

## **ABSTRACT**

Akmalludin, Farid. 2021. The Effect of PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) and Dynamic Stretching Exercises on the Flexibility Level of Satya Wijasena Pencak Silat College Athletes. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords: pnf and dynamic stretching exercises, flexibility level

This study aims to determine whether there is an effect of PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) and dynamic stretching exercises on the level of flexibility of the pencak silat college athlete Satya Wijasena.

This research is an experimental research, namely research that aims to find the effect of cause and effect. The design used in this study is an experimental study using the One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects are members of the Satya Wijasena Pencak Silat College aged 14-17 years with a sampling technique that is purposive sampling.

Based on a series of research activities that have been carried out, it can be said that the significance value in table 4.9, Partial T-Test (Multiple Regression), Cofficients above, it is known that the significance value (sig) of the X1 variable is 0.041. Because the sig value is  $0.041 < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) and dynamic stretching exercises on the flexibility level of the pencak silat college athlete Satya Wijasena. While the significance value (sig) on the X2 variable is 0.035. Due to the value of sig  $0.035 < 0.05$ , it can be concluded that there is an effect of PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation) and dynamic stretching exercises on the level of flexibility of the pencak silat college athlete Satya Wijasena.

## **HALAMAN MOTTO**

“Menjadi Seorang Pesilat Itu Harus Bisa Menerapkan Ilmu Padi”

## **KATA PENGANTAR**

Assalaualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) dan Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*) Terhadap Tingkat Fleksibility Atlet Perguruan Pencak Silat Satya Wijasena”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Riga Mardhika, S.Pd., M.Or, selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Pembina dan pelatih perguruan pencak silat satya wijasena yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.

Surabaya, 23 Januari 2022

Penulis  
Farid Akmalludin

## DAFTAR ISI

Halaman Cover Dalam .....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keabsahan.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vii
Motto.....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A.....	
Latar Belakang .....	1
B.....	
Identifikasi Masalah.....	4
C.....	
Rumusan Masalah.....	4
D.....	
Tujuan Penelitian .....	5
E.....	
Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A.....	
Deskrisi Teoritik .....	6
B.....	
Penelitian yang Relevan.....	16
C.....	
Kerangka Berfikir .....	17
D.....	
Hipotesis Penelitian.....	18

## BAB III METODE PENELITIAN

A.....	Jenis dan Desain Penelitian .....	19
B.....	Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
C.....	Populasi dan Sampel Penelitian .....	19
D.....	Istumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	20
E.....	Teknik Analisis Data.....	23

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.....	Hasil Analisis Data .....	25
B.....	Pembahasan .....	30

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.....	Kesimpulan .....	32
B.....	Saran .....	32

DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	36

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Peregangan Dinamis .....	12
Gambar 2.2	Peregangan dengan PNF .....	14
Gambar 3.1	Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i> .....	21
Gambar 3.2	Pelaksanaan Tes <i>Front Splits</i> .....	22

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1	Menu Program Latihan Fleksibilitas .....	12
Tabel 2.2	Menu Program Latihan Metode PNF .....	15
Tabel 2.3	Kerangka Berfikir .....	18
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	19
Tabel 3.2	Norma Penilaian Kelentukan .....	22
Tabel 4.1	Deskriptif Data Pretest dan Posttest Fleksibilitas ...	25
Tabel 4.2	Uji normalitas data fleksibilitas.....	26
Tabel 4.3	Homogenitas data fleksibilitas dan keterampilan tendangan sabit .....	27
Tabel 4.4	Uji T Parsial (Regresi Berganda) .....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1.	Surat Ijin Penelitian .....	36
2.	Surat Balasan Penelitian .....	37
3.	Tabulasi Data Penelitian .....	38
4.	Hasil Analisis Data SPSS .....	39
5.	Dokumentasi Lapangan .....	42