

ABSTRAK

Silvia, Saputri. 2020. Pengaruh Peregangan Dinamis Terhadap Tingkat Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 41 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Kata Kunci: peregangan dinamis, kelentukan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh peregangan dinamis terhadap tingkat kelentukan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 41 Surabaya dengan jumlah total 36 siswa. Sampel yang digunakanberjumlah 20 siswadari 36 yang mengikuti ekastrakurikuler pencaksilatSMPN 41 Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pre test* dan *pos tes design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*, instrumen berupa dengan cara *pre tes*. Teknik analisis data menggunakan analis uji T-*Test*.

Hasil uji paired sampel t test antar kedua kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa nilai sig Sig 2-tailed yaitu $0,000 < 0,05$. Nilai yang sama ditunjukkan pada hasil uji independent sampel t tes bahwa siqnifikansi 2 tailed sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil kedua uji tersebut menunjukkan bahwa latihan peregangan dinamis memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 4 Surabaya.

ABSTRACT

Silvia Saputri. 2020. The Effect of Dynamic Stretching Againsts the Level of Flexibility of Pencak Silat Extracurricular Students at SMPN 41 Surabaya. Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

Keywords: *dynamic stretching, flexibility*

The purpose of this study was to determine the effect of dynamic stretching on the level of flexibility of pencak silat extracurricular students at SMPN 41 Surabaya.

The population in this study consisted of all pencak silat extracurricular students at SMPN 41 Surabaya with a total of 36 students. The samples used were 20 students from 36 who took part in the extracurricular pencaksilat SMPN 41 Surabaya. The sampling technique in this study used a random sampling system. This research is an experimental research with the design used in this study is one group pre test and post test design. Retrieval of data in this study using the test, instrument in the form of pre-test. Data analysis techniques using the T-Test test analyst.

Paired sample t test results between the two experimental and control groups showed that the Sig 2-tailed sig value was 0,000 <0.05. The same value is shown in the independent sample t test results that 2 tailed significance is 0,000 <0.05. The results of both tests showed that dynamic stretching exercises had a significant influence in increasing the flexibility of students who took extracurricular pencak silat at SMPN 4 Surabaya.