

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.