

**LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN
KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN
GERAK KAYANG**

(Jurnal)

Oleh

Eko Bagus Fahrizqi



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG

Oleh
Eko Bagus Fahrizqi

Pembimbing
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo tahun ajaran 2012/2013. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya keterampilan gerak kayang pada senam lantai.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subyek yang digunakan adalah siswa-siswi kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data menggunakan Tes dan instrumen.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan antara kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak kayang sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gerak kayang. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) memiliki pengaruh lebih besar terhadap keterampilan gerak kayang dibandingkan dengan latihan kelentukan statis, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Peningkatan rata-rata pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi sebesar 11,989 sedangkan pada kelompok latihan kelentukan statis peningkatannya sebesar 5,88. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan dan kemampuan gerak kayang pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi jauh lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan kelentukan statis.

ABSTRACT

CONTRACTION-RELAXATION (PNF) FLEXIBILITY EXERCISE AND STATIC FLEXIBILITY TO WARED STUDENT' BRIDGE SKILL

By
Eko Bagus Fahrizqi

Mentor
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
Drs. Suranto, M.Kes

The goal of the research was to know the influence of contraction-relaxation (PNF) flexibility exercise and static flexibility to wared student' the bridge skill for X.3 grade at SMA Negeri 1 Way Lima in 2012/2013. It hope can be use for the researcher and the physical education teacher as teaching material in teaching activity, especially for the bridge in floor exercise.

The methodology of research is experiment method. The subject of the research are X.3 grade student' at SMA Negeri 1 Gading Rejo that total is 40 student'. The collecting of the used test and instrument.

From the result of the research showed that of contraction-relaxation (PNF) flexibility exercise and static flexibility to wared student' the bridge skill but of them give significant influence to wared the bridge. Contraction-relaxation (PNF) flexibility exercise have bigger influence to wared kayang skill than static flexibility, it can be see from the calculating of data. The average increasing of the contraction-relaxation (PNF) flexibility exercise group is 11, 989 but in the static flexibility group is 5,88. So in can be conclude that skill of the bridge at contraction-relaxation (PNF) flexibility exercise group better than static flexibility group.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses hidup manusia adalah proses berkembang, manusia akan terus berkembang, berubah dipengaruhi oleh pengalaman sepanjang hayatnya. Perkembangan anak bersifat terpadu. Perkembangan yang satu berkaitan erat dan mempengaruhi aspek perkembangan yang lain. Pada usia sekolah perkembangan fisik harus merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep-konsep yang belum dikenalnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah kemampuan penguasaan teknik dasar kayang pada siswa masih kurang ?
2. Apakah kelentukan pada siswa kelas X.3 SMAN 1 Gading Rejo masih kurang ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dengan latihan kelentukan statis ?

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak menjadi meluas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah. Dalam hal ini batasan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.
2. Pengaruh latihan kelentukan statis pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.
3. Hasil belajar yang diteliti pada senam adalah hasil belajar pada gerak dasar kayang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode latihan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan peregangan statis terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo?
2. Manakah yang lebih baik dari metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan

metode latihan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak dasar kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar kayang
2. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis dalam keterampilan gerak dasar kayang.
3. Untuk meningkatkan kelentukan pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penulisan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti
Mengkaji pengaruh metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis pada keterampilan

kayang siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu.

2. Siswa
Sebagai pembelajaran guna meningkatkan keterampilan gerak dasar kayang.
3. Peneliti Lain
Sebagai salah satu acuan dan literature dalam pembelajaran senam lantai kepada para siswa
4. Sekolah
Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan lebih lanjut khususnya dalam pembinaan peningkatan gerak pada senam lantai.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Obyek penelitian :
Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode latihan kelentukan statis pada keterampilan gerak dasar kayang.
2. Subyek peneliti :
Siswa Kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo.
3. Tempat Penelitian :
Aula SMA Negeri 1 Gading rejo.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan

jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap

B. Pengertian Belajar Gerak atau Motorik

Belajar motorik atau gerak merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

C. Latihan

Menurut Suharno (1993:1) latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan.

D. Senam

Senam dalam bahasa inggris disebut “*Gymnastic*” yang berasal dari kata “*Gymnos*” bahasa Greka (yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang.

E. Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai

adalah latihan senam yang dilakukan pada matras.

F. Kayang

Kayang adalah gerakan pada senam yang posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul.

G. Metode Peregangan Kontraksi-Relaksasi (PNF)

Metode peregangan kontraksi-relaksasi atau dikenal juga dengan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dikembangkan oleh Herman Kabat tahun 1958 (Bompa : 1983) .

H. Metode Peregangan Statis

Peregangan statis (*static stretching*), yang sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar-penggemar yoga, kini semakin banyak penganutnya dan banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani.

I. Kelentukan

Menurut Mahendra (2000:26) kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam kaitanya dengan prestasi olahraga. Sedangkan menurut Jonath/Krempel dalam M. Yunus (2000:117) kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo.

J. Kerangka Pikir

Menurut Soekanto (1984:24) 'kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi social yang di anggap relevan dengan peneliti'.

K. Hipotesis

Hipotesis menurut Sudjana (2005:219) adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut melakukan pengecekannya. Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah :

H₀: Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan latihan statis tidak berpengaruh terhadap keterampilan gerak kayang

H_a: Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan latihan statis berpengaruh terhadap keterampilan gerak kayang.

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang di pergunakan untuk pemecahan masalah dengan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

B. Variable Penelitian

a. Variable Bebas (independent variable)

Menurut (Sanapiah Faisal, 1982 : 82) : variable bebas (independent variable) ialah kondisi manipulasi dalam rangka untuk menerangkan hubungannya dengan fenomena yang diobservasi.

Dalam penelitian ini variable bebasnya (X₁) adalah latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan metode kelentukan statis (X₂).

b. Variable Terikat (dependent variable)

Menurut (Sanapiah faisal, 1982:82) : variable terikat (dependent Variable) ialah kondisi atau karakteristik yang berubah atau muncul, atau yang tidak muncul, ketika mengeksperimen mengintroduksi, merubah, atau mengganti variable bebas”

Dalam penelitian ini variable terkaitnya (Y) keterampilan gerak dasar kayang.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi menurut (Sutrisno Hadi, 1984 :70) adalah keseluruhan

penduduk atau individu yang dimaksud untuk diselidiki, disebut populasi atau universum. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo sebanyak 40 siswa.

b. Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan, yaitu siswa laki-laki kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo Tahun Pelajaran 2012/2013. Ridwan (2005:11) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

D. Pelaksanaan Penelitian

Tahap ini merupakan inti dari pelaksanaan penelitian secara keseluruhan, karena itu kedua kelompok eksperimen masing-masing diberi perlakuan berbeda dengan beban latihan sama, penjabarannya seperti berikut :

Waktu penelitian : 5 minggu
Frekuensi : 3 x seminggu
Durasi : 2 x 30 menit

E. Rancangan Penelitian

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random pre-test post-test group design*,

yaitu rancangan penelitian yang berdasarkan pembagian kelompok, diawali dan diakhiri dengan melakukan tes pada masing-masing kelompok. Sedangkan rancangannya dapat dilihat

F. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan inti dari kegiatan penelitian yang sebenarnya. Data itulah yang paling penting untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari hasil penelitian di analisis dengan menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data merupakan data jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok yaitu kelompok kelentukan kontraksi-relaksasi dan kelompok kelentukan statis.

Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t.

Dari data penelitian ini diperoleh hasil gerak keterampilan kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo, gambaran data tersebut dapat dilihat pada penjelasan data tabel sebagai berikut :

Pada distribusi penyebaran kelompok total jumlah skor dari latihan kontraksi-relaksasi tes awal penyebarannya adalah 123, rerata adalah 6.15, standar deviasi 1.460894 dan simpangan baku 2.134211. Sedangkan pada distribusi penyebaran kelompok total jumlah skor dari latihan statis tes awal penyebarannya adalah 122, rerata adalah 6.1, standar deviasi 1.165287405 dan simpangan baku 1.357894737.

b. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji litosfer dengan kriteria uji nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal, hasil uji normalitas data disajikan pada penjelasan dari tabel berikut : Pada tabel terlihat bahwa hasil tes kayang pada kelompok

Kelentukan kontraksi relaksasi maupun kelompok statis dengan taraf signifikan 0,05 dengan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data diatas untuk semua variable adalah normal.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel penelitian mempunyai varian yang homogen atau tidak, yaitu dilakukan dengan cara membandingkan varian yang terbesar dan varian terkecil dari masing-masing kelompok, sehingga diperoleh nilai data F_{hitung} dengan kriteria uji, $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data berdistribusi sama atau homogen.

Adapun hasil penghitungan data uji homogenitas disajikan pada penjelasan dari tabel berikut : Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas diatas menunjukkan hasil tes awal dan tes akhir keterampilan gerak kayang kelompok Kelentukan kontraksi-relaksasi dan kelompok

Kelentukan statis memiliki nilai F hitung $< F$ tabel, artinya kedua kelompok tersebut bersifat Homogen.

B. Pengujian Hipotesis

a. Uji t Perbedaan

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji homogenitas pada kelompok sampel tes awal dan tes akhir diketahui bahwa keduanya normal dan bersifat homogen, maka dilakukan uji t untuk mengetahui perbedaan kemampuan kayang antara kelompok Kelentukan kontraksi-relaksasi dan kelompok Kelentukan statis.

Berdasarkan tabel uji t perbedaan diatas dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan keterampilan gerak dasar kayang untuk tes awal kelompok latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi dan Kelentukan statis diperoleh nilai T hitung sebesar 0,12 dan nilai T tabel pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat sebesar 2,025.

Jika T hitung $< T$ tabel Maka H_0 diterima H_a ditolak.

Maka berdasarkan hasil perhitungan penelitian di dapat nilai T hitung = 0,12 $< T$ tabel = 2,025, artinya pada tes awal tidak ada perbedaan kemampuan

gerak dasar kayang antara kelompok Kelentukan kontraksi-relaksasi dan Kelentukan statis. Sedangkan hasil perhitungan tes akhir diperoleh nilai T hitung = 4,72 $> T$ tabel = 2,025, artinya perbedaan yang signifikan kemampuan gerak dasar kayang antara kelompok Kelentukan kontraksi-relaksasi dan Kelentukan statis.

b. Uji t Pengaruh

Uji pengaruh adalah untuk mengetahui pengaruh yang diberikan kelompok sampel terhadap kemampuan gerak dasar kayang. Berikut hasil analisis pengaruh disajikan dalam penjelasan dari tabel sebagai berikut.

Hasil analisis pengaruh latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi terhadap kemampuan gerak dasar kayang diperoleh nilai T hitung sebesar 11.989 dan T tabel sebesar 2.093. Jika T hitung $> T$ tabel maka H_0 ditolak, H_a diterima. Karena T hitung = 11.989 $> T$ tabel = 2.093 artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi terhadap kemampuan gerak dasar kayang.

Hasil analisis Kelentukan statis terhadap kemampuan gerak dasar kayang diperoleh nilai T hitung =

5.88 dan nilai T tabel 2.093.

jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 , H_a diterima. Karena $T_{hitung} = 5.88 > T_{tabel} = 2.093$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan Kelentukan statis terhadap kemampuan gerak dasar kayang.

Kedua jenis latihan sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gerak dasar kayang, tetapi hasil latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi lebih baik dibandingkan hasil latihan Kelentukan statis. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t pengaruh latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi sebesar 11.989 dan uji t pengaruh latihan Kelentukan statis sebesar 5.88.

c. Pembahasan

Kedua kelompok mendapatkan perlakuan yang berbeda setelah melakukan tes awal setelah melakukan tes awal untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak kayang sehingga diperoleh hasil yang berbeda saat dilakukan tes akhir pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dan kelompok latihan kelentukan statis.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian yang mengacu pada paket penelitian selama 5 minggu, maka dapat

disimpulkan bahwa kedua jenis latihan sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak dasar kayang pada siswa kelas X.3.

Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kemampuan dasar kayang dibandingkan dengan latihan kelentukan statis, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis penghitungan data latihan Kelentukan kontraksi-relaksasi diperoleh hasil nilai T hitung sebesar = 11.989 sedangkan hasil analisis penghitungan latihan Kelentukan statis diperoleh hasil T hitung sebesar = 5.88.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan :

1. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data sebesar 11, 989.
2. Latihan kelentukan statis juga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil

penghitungan data sebesar 5,88.

3. Peningkatan kemampuan gerak dasar kayang siswa pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuan gerak dasar kayang siswa pada kelompok latihan kelentukan statis.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari peneliti bahwa pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar kayang pada siswa secara lebih baik. Maka penulis memberikan saran yaitu :

1. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi dan Latihan kelentukan statis dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lainnya dalam cabang senam lantai lainnya.
2. Para siswa agar lebih meningkatkan kelentukan dengan metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi atau dengan metode latihan kelentukan statis dapat juga menggabungkan kedua metode latihan tersebut dengan dijadikan dalam satu rangkaian latihan dalam meningkatkan kelentukan.

3. Peneliti lain, skripsi ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan penelitian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi.1996. *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Depdiknas. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Depdiknas. Jakarta.
- Eddy Suparman. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- Faisal Sanafiah (1982). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Usaha Nasional : Surabaya
- Hadi Sutrisno (1984). *Metodologi Research*. Fakultas Psikologi ; Yogyakarta.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. P2LPTK : Jakarta
- Jubaedi Ade.2009. *Bahan Ajar Senam 1*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung : Bandar Lampung.