

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION* (PNF) TERHADAP KELENTUKAN  
PUNGGUNG SISWA PUTRA KELAS VII SMP SUMSEL JAYA  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh:**

**Muharto Muttaqin**

**06081006030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA**

**2012**

S  
796.07

Muh  
P

2012

C.130114

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION* (PNF) TERHADAP KELENTUKAN  
PUNGGUNG SISWA PUTRA KELAS VII SMP SUMSEL JAYA  
PALEMBANG**



**Skripsi Oleh:**

**Muharto Muttaqin**

**06081006030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDERALAYA  
2012**

**PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN *PROPRIOCEPTIVE*  
*NEUROMUSCULAR FACILITATION* (PNF) TERHADAP KELENTUKAN  
PUNGGUNG SISWA PUTRA KELAS VII SMP SUMSEL JAYA  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**Muharto Muttaqin**

**06081006030**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si.**

**NIP. 196908141993022001**

**Pembimbing 2,**

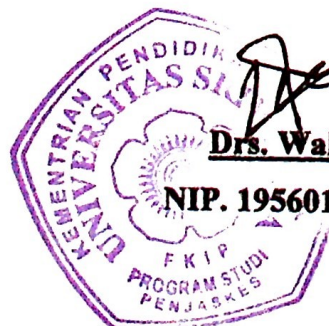


**Drs. Sy. Muherman, M.Pd.**

**NIP. 196009131987021001**

**Disahkan,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,**



**Drs. Waluyo, M.Pd.**  
**NIP. 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Oktober 2012

**TIM PENGUJI**

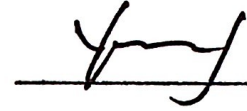
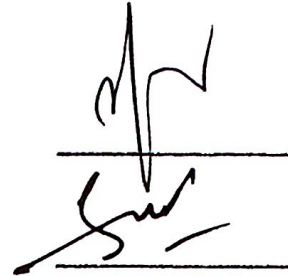
1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si

2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

3. Anggota : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini K,  
Sp. RM. MPH

4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

5. Anggota : Drs. Muhaimin



Inderalaya, 9 Nopember 2012

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,



  
Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Muharto Muttaqin  
Nim : 06081006030  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Kelenturan Punggung Siswa Putra Kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Inderalaya, Nopember 2012



Muharto Muttaqin

06081006030

Dengan Penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Kakek H.Zainuri, Alm dan Madiah, Alm.
- Nenek Hj.Minun, Alm dan Hj. Simah, Alm.
- Kedua orang tuaku Drs. Sofyan Madiah dan Ruaidah yang selalu mendoakanku.
- Saudara-saudaraku, Sri Idayanti, Am.Keb., M. Ali Wardhana, S.Sos., Atika S.Pd., dan Aulia Pratiwi yang mengharapkan keberhasilanku.
- Sherly Agustina, S.Pd yang selalu memotivasi dan memberi saran.
- Sahabatku mahasiswa penjaskes unsri Inderalaya 2008.
- Almamaterku FKIP Penjaskes unsri "One For All, All For One"

Motto :

- Kejarlah dunia seakan-akan kamu hidup seribu tahun lagi dan kejarlah akhirat seakan-akan kamu mati besok.
- Melihatlah ke atas untuk urusan akhiratmu dan melihatlah ke bawah untuk urusan duniamu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak RM. Yakkub, S.Pd., Kepala SMP Sumsel Jaya Palembang, Guru, Karyawan dan Siswa SMP Sumsel Jaya, yang telah memberikan bantuan dalam melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Nopember 2012

Penulis,

MM



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	4
2.1 Kelentukan.....	4
2.1.2 Pengertian Kelentukan.....	4
2.1.2 Kelentukan Punggung.....	5
2.1.3 Otot-Otot Punggung.....	7
2.2 Latihan.....	9
2.2.1 Pengertian Latihan.....	9
2.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
2.2.3 Ciri-Ciri Beban Latihan.....	10
2.2.4 Tujuan Latihan.....	11
2.3 Peregangan.....	11
2.3.1 Pengertian Peregangan.....	11



2.3.2	Peregangan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> .....	12
2.3.3	Bentuk Latihan Peregangan PNF.....	13
2.4	Kerangka Berpikir.....	15
2.5	Hipotesis.....	15
2.5.1	Rumusan Hipotesis.....	15
2.5.2	Hipotesis Deskriptif.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>16</b>
3.1	Variabel Penelitian.....	16
3.2	Definisi Operasional Variabel.....	16
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
3.3.1	Populasi Penelitian.....	17
3.3.2	Sampel Penelitian.....	17
3.4	Rancangan Penelitian.....	18
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.5.1	Tempat Penelitian.....	19
3.5.2	Waktu Penelitian.....	19
3.6	Instrument Tes.....	20
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.8	Teknik Analisis Data.....	21
3.8.1	Uji Normalitas Data.....	22
3.8.2	Uji Homogenitas Data.....	23
3.8.3	Uji Hipotesis Data.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>26</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	26
4.1.2	Data Posttest Kelompok Eksperimen.....	27
4.1.3	Data Pretest Kelompok Kontrol.....	28

4.1.4	Data Posttest Kelompok Kontrol.....	29
4.1.5	Uji Normalitas Data.....	30
4.1.6	Uji Homogenitas.....	30
4.1.7	Uji Hipotesis.....	31
4.2	Pembahasan.....	31
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>34</b>
5.1	Simpulan.....	34
5.2	Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

1. Jumlah Populasi Penelitian.....	17
2. Pengelompokan Sampel dengan Cara Ordinal Pairing.....	18
3. Nilai Standar Flexibilitas Berdasarkan Jenis kelamin.....	21
4. Harga-harga yang diperlukan untuk Uji Barlett.....	24
5. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen .....	26
6. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen .....	27
7. Daftar Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol .....	28
8. Daftar Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol .....	29
9. Harga-harga yang diperlukan untuk Uji Barlett dalam Penelitian Ini.....	30

## DAFTAR GAMBAR

1. Ruas-Ruas Tulang Belakang.....	6
2. Kelompok Otot Punggung dan Perut.....	7
3. Otot-otot Punggung.....	8
4. Otot-otot Perut.....	8
5. Latihan Punggung.....	13
6. Latihan Otot Hamstring.....	14
7. Latihan Otot Pinggul.....	14
8. Latihan Bahu dan Lengan .....	14
9. Sit And Reach Test.....	20
10. Diagram Batang Pretest Kelompok Eksperimen.....	26
11. Diagram Batang Posttest Kelompok Eksperimen.....	27
12. Diagram Batang Pretest Kelompok Kontrol.....	28
13. Diagram Batang Posttest Kelompok Kontrol.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Riwayat Hidup.....	37
2. Usul Judul Skripsi.....	38
3. Persetujuan Seminar Proposal.....	30
4. Pengesahan Telah Diseminarkan.....	40
5. Hasil Seminar Proposal.....	41
6. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	42
7. Surat Pengantar Izin Penelitian dari FKIP Unsri.....	43
8. Surat Pengantar Izin Penelitian dari Diknas.....	44
9. Foto Peneliti di Lokasi Penelitian .....	45
10. Foto Peneliti Bersama Sampel Penelitian .....	46
11. Foto Sampel Melakukan Pretest.....	47
12. Program Latihan.....	48
13. Foto Sampel Melakukan Peregangan PNF.....	49
14. Foto Sampel Melakukan Posttest.....	51
15. Analisis Uji Normalitas Data.....	52
16. Analisis Uji Homogenitas.....	64
17. Analisis Uji Hipotesis.....	66
18. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	69
19. Distribusi Tabel t.....	70
20. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah.....	71
21. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	72
22. Persetujuan Ujian Akhir.....	73
23. Revisi Skripsi.....	75
24. Izin Jilid Skripsi.....	76

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah latihan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) berpengaruh signifikan terhadap kelentukan punggung siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang. Jumlah sampel penelitian 32 siswa putra, seluruh sampel kemudian melakukan tes awal dan hasilnya dirangking dari nilai terbesar hingga terkecil. Selanjutnya sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara ordinal pairing, 16 siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan 16 siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberi perlakuan seluruh sampel melakukan tes akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara siswa yang diberi perlakuan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dibandingkan siswa yang tidak diberi perlakuan terhadap kelentukan punggung siswa.

**Kata Kunci :** Latihan, Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Kelentukan Punggung.



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada sekolah, dimulai dari SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi. Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewet dalam DIRPENDASMEN, 2006:5). Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (UNESCO dalam Harsuki, 2003:28). Berdasarkan SK. Mendikbud 413/U/1987 maka definisi pendidikan jasmani di Indonesia berbunyi: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktifitas fisik (Harsuki, 2003:47).

Tujuan diselenggarakannya pendidikan jasmani antara lain: meningkatkan kebugaran/kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mengembangkan kecerdasan dan intelektual, mengembangkan mental-emosional. Noer (1993:80-81) mengemukakan bahwa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, hal-hal yang perlu di ukur adalah daya tahan, kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan, sedangkan untuk mengukur komponen keterampilan motorik adalah hal-hal yang menyangkut koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan otot beserta persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Menurut Noer (1993:227), kelentukan bagi olahragawan penting sekali untuk meningkatkan prestasi dalam hampir semua cabang olahraga terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, gulat, loncat indah, bela diri, beberapa nomor dalam atletik, dan permainan-permainan menggunakan bola. Kelentukan bagi non-

olahragawan juga penting agar dapat menunjang kegiatan sehari-hari. Berdasarkan pengamatan peneliti, siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang memiliki tingkat kelentukan yang rendah, hal itu bisa dilihat dari ketidakmampuan siswa menyentuh ujung jari kaki tanpa menekuk lutut. Dalam kegiatan gerak olahraga kelentukan sangat penting, apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau mudah menimbulkan cedera (Noer, 1993:52). Kelentukan dapat ditingkatkan melalui latihan peregangan. Peregangan berhubungan dengan proses pemanjangan otot. Latihan peregangan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Terdapat empat teknik peregangan, yaitu: pasif, statis, balistik, dan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF). Peregangan PNF merupakan teknik yang paling baik untuk mengembangkan atau membangun kelenturan tubuh (Alter, 1999:14).

Penelitian kelentukan punggung pernah dilakukan oleh Nurfatah (2010) dengan judul “Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Kelentukan Punggung siswa kelas V SD N 2 Sukajadi Kecamatan Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin”. Penulis ingin membuktikan teori dari Alter (1999) yang menyatakan bahwa latihan peregangan PNF merupakan teknik yang paling baik dari latihan peregangan lainnya. Atas dasar itulah peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh latihan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) terhadap kelentukan punggung siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu: rendahnya tingkat kelentukan punggung yang dimiliki siswa kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang, siswa mudah cedera ketika melakukan kegiatan olahraga, siswa tidak mengetahui gerakan peregangan yang benar, dan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakan peregangan.



### **1.3 Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan timbulnya permasalahan yang lebih luas. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu, dan biaya penelitian, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) terhadap kelentukan punggung siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) berpengaruh signifikan terhadap kelentukan punggung siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji ada tidaknya pengaruh latihan peregangan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) terhadap kelentukan punggung siswa putra kelas VII SMP Sumsel Jaya Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini yaitu: bagi siswa dapat membantu dalam mempelajari gerak olahraga dan bagi guru dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan gerakan peregangan sebelum melakukan kegiatan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, J.M. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baley, J.A. 1986. *Pedoman Atlet*. Semarang: Dahara Prize.
- Baumgartner, T.A., A.S. Jackson. 1991. *Measurement for Evaluation*. United States of America: Wm. C. Brown Publisher.
- DIRPENDASMEN. 2006. *Panduan Pengembangan Silabus*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Imrie, D. 1995. *Mengatasi Nyeri Punggung*. Jakarta: Arcan
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Jowir, Rico. 2007. "Penguat Otot Perut dan Punggung". <http://alatterapi.wordpress.com/2007/12/11/penguatan-otot-perut-dan-punggung/>. Diakses tanggal 27 April 2012.
- Leadbetter, W.B. 2002. "Nyeri Punggung Bawah". Dalam Paul M. Taylor (Ed.): *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Hlm.178-184.
- Noer, A.H. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Raven, P. 1984. *Atlas Anatomi*. Jakarta: Djambatan
- Sharkey, J.S. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.