

**PENINGKATAN FLEKSIBILITAS MELALUI METODE PNF (PROPIOCEPTIVE  
NEOMUSCULAR FACILITATION) PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT  
RETI ATI CABANG BEKASI**

SKRIPSI

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Marsha Julianti Kurnia

NPM : 201810625034

**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2022**

## PERSETUJUAN SKRIPSI

### PENINGKATAN FLEKSIBILITAS MELALUI METODE PNF (PROPIOCEPTIVE NEOMUSCULAR FACILITATION) PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT RETI ATI CABANG BEKASI

Nama : Marsha Julianti Kurnia  
NPM : 201810625034  
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 10 Juni 2022

Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Juli Candra S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0309079201

Pembimbing II,



Faridatul 'Ala S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0301128401

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu  
NIDN. 08058902



## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara  
Jakarta Raya

Judul : Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode PNF  
(*Proprioceptive Neomuscular Facilitation*) Pada Atlet  
Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi  
NPM : 201810625034  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Tanggal Sidang : Jumat, 22 Juli 2022

Bekasi, 24 Juli 2022

Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu



2. Penguji I : Dr. Asrori Yudhaprawira, S.Pd, M.Pd



3. Penguji II : Juli Candra S.Pd, M.Pd



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan YME atas segala nikmat dan karunia yang telah diberikan, sehingga dapat terselesaikan tepat waktu, skripsi penelitian ini yang berjudul “Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode PNF (*Proprioceptive Neomuscular Facilitation*) Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi”.

Skripsi penelitian ini mungkin tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak tertentu. Maka, saya ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Dra. Truly Wangsalegawa, M.A ,M.Ed., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 2) Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd Selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 3) Bapak Juli Chandra, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing 1.
- 4) Bapak Faridatul Ala Selaku Dosen Pembimbing 2
- 5) Ibu Dr. Desy Tya Maya Ningrum, M.Pd, selaku dosen PKO Ubhara Jaya, yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini
- 6) Bapak Dr. Asrori Yudha Prawira M.Pd, selaku dosen PKO yang telah membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini
- 7) Kepada para dosen serta para staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan skripsi ini
- 8) Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan doa kepada saya

Diharapkan, skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. Dan tak lupa kritik dan saran yang bersifat membangun untuk skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dibidang ilmu pendidikan.

Bekasi, 1 Maret 2022

Penulis

Marsha Julianti Kurnia

## ABSTRAK

Marsha Julianti Kurnia. 2022. Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode PNF (*Proprioceptive Neomuscular Facilitation*) Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bahyangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian perlakuan *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas para atlet perguruan pencak silat Reti Ati cabang Bekasi.

Penelitian ini menggunakan metode “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi yang berjumlah 60 orang. Pada penelitian ini akan membagi sampel menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing dalam 1 kelompok terdapat 30 orang atlet. Dalam menarik sampel yang akan digunakan sebagai objek penelitian, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*, karena populasi sudah dianggap homogen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes, yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post test*). Instrumen dilakukan dengan tes dan pengukuran tes *sit and reach*, *static flexibility test-ankle*, *trunk and neck*, *static flexibility test-shoulder and wrist*, dan *front split*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : (1) Ada pengaruh *stretching PNF* terhadap peningkatan kemampuan fleksibilitas para atlet perguruan pencak silat Reti Ati cabang Bekasi pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol, dilihat dari nilai signifikansi setiap tes yaitu  $0.000 < 0.05$ , (2) Berdasarkan perbandingan *pre test* dan *post test* kelas eksperimen dan kontrol, dapat disimpulkan bahwa pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol yaitu pada kelas eksperimen memiliki total jumlah seluruh test pada *pretest* sebesar 4424,8 dan total jumlah seluruh test pada *posttest* sebesar 4969,7, sehingga mengalami peningkatan sebesar 544,9. Sedangkan total jumlah seluruh test pada *pretest* kelas kontrol sebesar 5033,6 dan total jumlah seluruh test pada *posttest* kelas kontrol sebesar 5079.

**Kata Kunci :** *Stretching PNF*, Fleksibilitas, Pencak Silat

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marsha Julianti Kurnia  
NPM : 201810625034  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Peningkatan Fleksibilitas Melalui Metode PNF (*Proprioceptive Neomuscular facilitation*) Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari, penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka dari itu saya bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Bekasi, 10 Juni 2022  
Saya yang menyatakan,



Marsha Julianti Kurnia  
NPM. 201810625034

## ABSTRACT

Marsha Julianti Kurnia. 2022. Increased Flexibility Through Methods PNF (Proprioceptive Neomuscular Facilitation) in Pencak Silat College Athletes Reti Ati Bekasi Branch. Thesis. Faculty of Science Education. University Greater Jakarta Bahayangkara.

This study aims to determine the effect of giving PNF stretching treatment on the flexibility ability of college athletes Reti Ati pencak silat Bekasi branch.

This study uses the "two groups pre-test-post-test design" method. The population in this study was the Athletes of the Reti Ati Pencak Silat College Bekasi, totaling 60 people. In this study, the sample will be divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group, each of which in 1 group there were 30 athletes. In drawing samples that will be used as the object of research, researchers are waiting for a simple technique random sampling, because the population is considered homogeneous. Collection technique The data was carried out by testing, which was carried out 2 times, namely before (pre-test) and after being given treatment (post test). The instrument is carried out with tests and measurement of *sit and reach test, static flexibility test-ankle, trunk and neck, static test-shoulder and wrist flexibility, and front split.*

Based on the results of the study, it can be concluded that: (1) There is an effect of stretching PNF to increase the flexibility ability of pencak silat college athletes Reti Ati Bekasi branch in the experimental class and control class, see of the significance value of each test is  $0.000 < 0.05$ , (2) Based on the comparison pre test and post test experimental and control classes, it can be concluded that at experimental class experienced a much better improvement compared to the control class, namely the experimental class has a total number of all tests on pretest is 4424.8 and the total number of all tests in the posttest is 4969.7, so that it increased by 544.9. While the total number of test on the pretest control class is 5033.6 and the total number of all tests on posttest control class of 5079.

**Keyword :** *PNF Stretching, Flexibility, Pencak Silat*



## DAFTAR ISI

<b>Lembar Persetujuan Skripsi</b> .....	i
<b>Lembar Pengesahan Tim Penguji</b> .....	ii
<b>Kata Pengantar</b> .....	iii
<b>Abstrak</b> .....	iv
<b>Lembar Pernyataan</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vi
<b>Daftar Isi</b> .....	vii
<b>Daftar Tabel</b> .....	ix
<b>Daftar Gambar</b> .....	x
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Pencak Silat .....	9
2. Teknik Serangan dalam Pencak Silat .....	9
3. Sejarah Perguruan Pencak Silat Reti Ati .....	12
4. Latihan .....	13
5. Prinsip-Prinsip Latihan .....	14
6. Fase Latihan .....	15
7. Faktor-Faktor Latihan .....	16
8. Komponen Kondisi Fisik .....	17
9. Fleksibilitas .....	21
10. PNF ( <i>Proprioceptive Neomuscular Facilitation</i> ) .....	25
B. Penelitian Relevan .....	29
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	32

A. Jenis Penelitian .....	32
B. Definisi Operasional Variabel .....	34
C. Lokasi Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Populasi dan Sampel .....	36
F. Teknik Pengumpulan Data .....	37
G. Instrumen Penelitian .....	38
H. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Data Tes Kelas Eksperimen .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Front Split</i> Kelas Eksperimen .....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Sit and Reach</i> Kelas Eksperimen ...	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Trunk and Neck</i> Kelas Eksperimen	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	49
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Angkle Static Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	50
Tabel 4.7 Distribusi Data Tes Kelas Kontrol .....	52
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Front Split</i> Kelas Kontrol.....	53
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Sit and Reach</i> Kelas Kontrol .....	54
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Trunk and Neck</i> Kelas Kontrol.....	56
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Kontrol .....	57
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Angkle Statistic Flexibility</i> Kelas Kontrol .....	58
Tabel 4.13 Uji Normalitas Kelas Eksperimen.....	60
Tabel 4.14 Uji Normalitas Kelas Kontrol .....	60
Tabel 4.15 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen .....	61
Tabel 4.16 Uji Homogenitas Kelas Kontrol.....	61
Tabel 4.17 Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i> .....	62
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i> .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pukulan Lurus .....	9
Gambar 2.2 Pukulan Sangkol.....	9
Gambar 2.3 Pukulan Lingkar .....	10
Gambar 2.4 Tebasan.....	10
Gambar 2.5 Sangga .....	10
Gambar 2.6 Tusukan .....	10
Gambar 2.7 Tendangan Lurus.....	11
Gambar 2.8 Tendangan T.....	11
Gambar 2.9 Tendangan Sabit.....	11
Gambar 2.10 Tendangan Taji.....	12
Gambar 2.11 Komponen Kondisi Fisik .....	18
Gambar 2.12 Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	33
Gambar 3.2 Lokasi Penelitian.....	35
Gambar 3.3 Tes <i>Sit and Reach</i> .....	38
Gambar 3.4 <i>Static Flexibility test ankle</i> .....	39
Gambar 3.5 <i>Trunk and Neck</i> .....	39
Gambar 3.6 <i>Static Flexibility shoulder and wrist</i> .....	39
Gambar 3.7 <i>Front Split</i> .....	40
Gambar 4.1 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Front Split</i> Kelas Eksperimen.....	45
Gambar 4.2 Presentase <i>Pretest Posttest Front Split</i> Kelas Eksperimen .....	46
Gambar 4.3 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Sit and Reach</i> Kelas Eksperimen	47
Gambar 4.4 Presentase <i>Pretest Posttest Sit and Reach</i> Kelas Eksperimen.....	47

Gambar 4.5 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Trunk and Neck</i> Kelas Eksperimen	48
Gambar 4.6 Presentase <i>Pretest Posttest Trunk and Neck</i> Kelas Eksperimen	48
Gambar 4.7 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	49
Gambar 4.8 Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	50
Gambar 4.9 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Angkle Static Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	51
Gambar 4.10 Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Angkle Static Flexibility</i> Kelas Eksperimen.....	51
Gambar 4.11 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Front Split</i> Kelas Kontrol .....	54
Gambar 4.12 Presentase <i>Pretest Posttest Front Split</i> Kelas Kontrol .....	54
Gambar 4.13 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Sit and Reach</i> Kelas Kontrol.....	55
Gambar 4.14 Presentase <i>Pretest Posttest Sit and Reach</i> Kelas Kontrol .....	55
Gambar 4.15 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Trunk and Neck</i> Kelas Kontrol .	56
Gambar 4.16 Presentase <i>Pretest Posttest Trunk and Neck</i> Kelas Kontrol .....	56
Gambar 4.17 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Kontrol .....	57
Gambar 4.18 Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shoulder and Wrist Flexibility</i> Kelas Kontrol .....	59
Gambar 4.19 Presentase <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Angkle Static Flexibility</i> Kelas Kontrol .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi.....	76
Lampiran 3 Lembar Observarsi .....	77
Lampiran 4 Prosedur Pelaksanaan Tes .....	80
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	84
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	89
Lampiran 7 Uji Homogenitas.....	90
Lampiran 8 Uji t.....	91
Lampiran 9 Program Latihan PNF.....	92
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 11 Lembar Uji Referensi .....	101
Lampiran 12 Cek Plagiarisme.....	102
Lampiran 13 <i>Expert Judgement</i> .....	103