



PENINGKATAN FLEKSIBILITAS MELALUI METODE PNF PADA ATLET PERGURUAN PENCAK SILAT RETI ATI BEKASI

Marsha Julianti Kurnia^{1*}, Juli Chandra²,³Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, Asrori Yudha Prawira⁴, Faridatul A'la⁵

¹²³⁴ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya2

marsha.julianti.kurnia2018@mhs.ubharajaya.ac.id, juli.candra@dsn.ubharajaya.ac.id,
ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id, asrori.yudhaprawira@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

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

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of providing PNF stretching treatment on the flexibility ability of athletes of the Reti Ati martial arts in Bekasi branch. This study used the "two groups pre-test-post-test design" method. The population in this study was athletes of the Reti Ati Pencak Silat, Bekasi Branch, which amounted to 60 people. In this study, we will divide the sample into 2 groups, namely the control group and the experimental group, each of which in 1 group there are 30 athletes. In attracting samples to be used as research objects, researchers are waiting for a simple random sampling technique, because the population is already considered homogeneous. The data collection technique is carried out with tests, which are carried out as many as 2 times, namely before (pre test) and after being given treatment (post test). The instruments were performed with tests and measurements of sit and reach tests, static flexibility tests-ankle, trunk and neck, static flexibility test-shoulder and wrist, and front split. Based on the results, it can be concluded that: (1) There is an influence of PNF stretching on increasing the flexibility ability of athletes of the Reti Ati martial arts, Bekasi branch in the experimental class and control class, judging from the significance value of each test, namely $0.000 < 0.05$, (2) Based on the comparison of pre-test and post-test of the experimental and control classes, it can be concluded that in the experimental class there has been a much better increase than in the control class. namely in the experimental class, the total number of all tests on the pretest was 4424.8 and the total number of all tests on the posttest was 4969.7, so that it experienced an increase of 544.9. Meanwhile, the total number of all tests in the control class pretest was 5033.6 and the total number of all tests in the control class posttest was 5079.



Keywords: PNF Stretching, Flexibility, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, olahraga tidak hanya memiliki fungsi sebagai media peningkatan kebugaran, *hobby*, media belajar ataupun hanya sebagai pengisi waktu luang saja, tetapi olahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai media/alat untuk meraih prestasi. Berdasarkan UU No.11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan tertulis bahwasannya Olahraga Prestasi sebagai olahraga yang membina dan mengembangkan para olahragawan secara sistematis, yaitu terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi ataupun kejuaraan untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia yang diwariskan secara turun menurun oleh nenek moyang kita sehingga dalam pelaksanaannya kini perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). Berdasarkan sejarahnya, pencak silat dimanfaatkan sebagai alat pertahanan diri dari berbagai ancaman yang datang, serta gerakan-gerakan dalam pencak silat terinspirasi dari gerakan-gerakan hewan seperti ular, kerbau dan elang. Selain itu, menurut Mr. Wongsonegoro sebagai ketua persatuan pencak silat Indonesia yang pertama menyatakan bahwa pencak silat merupakan tradisi yang di dalamnya terdapat gerakan serang yang berupa tarian serta diiringi dengan irama dan dengan berupa peraturan adat istiadat tertentu yang dapat dipertontonkan oleh kalangan umum.

Untuk bisa mahir di dalam cabang olahraga pencak silat, dibutuhkannya latihan agar bisa menguasai berbagai macam teknik-teknik dasar pencak silat seperti pukulan, tendangan, hindaran dan elakan. Menurut (Syarif, 2014) Latihan adalah salah satu proses yang sistematis, yang telah dirancang dan harus dilaksanakan bagi setiap atlet secara berulang-ulang sehingga terciptanya suatu otomatisasi gerakan dan juga pada latihan akan adanya penambahan kekompleksan gerakan dan beban, atau yang sering disebut dengan *progressive overload*.

Latihan teknik memanglah penting bagi seorang atlet agar bisa menguasai teknik-teknik dalam cabangnya. Namun, selain latihan faktor kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dan sangat berpengaruh, dengan kondisi fisik yang baik maka akan membantu dalam pelaksanaan teknik-teknik menjadi lebih sempurna. Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi. Program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga. (Dikdik Zafar et al., 2019). Komponen kondisi fisik yang diperlukan yaitu meliputi : : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*) dan kelenturan (*flexibility*).

Dari berbagai komponen kondisi fisik yang telah disebutkan di atas, salah satu komponen kondisi fisik yang sering kali diabaikan ialah komponen kelenturan (*flexibility*) fleksibilitas adalah suatu kemampuan tubuh, terutama pada sendi, otot, dan ligamen untuk bergerak dengan leluasa bergerak dan maksimal (Ibrahim et al., 2015). Komponen ini sering kali diabaikan oleh para pelatih karena dianggap tidak terlalu berpengaruh kepada *performance* atlet. Padahal kemampuan fleksibilitas merupakan kemampuan yang penting bagi para pesilat, selain berguna meningkatkan ROM (*Range of Motion*) yang bermanfaat untuk membantu performa pesilat dalam melakukan teknik-teknik, tetapi juga dapat membantu meraih prestasi dengan cara mengurangi masalah klasik yang sering terjadi bagi para atlet, yaitu cedera. Cedera dapat terjadi salah satunya karena otot-otot dalam tubuh kita mengalami ketegangan karena melupakan peregangan atau pendinginan.

Dari hasil pengamatan awal atau observasi yang dilakukan oleh peneliti di Perguruan Pencak Silat Reti Ati Cabang Bekasi pada hari selasa tanggal 1 Maret 2022, melihat bahwa atlet perguruan pencak silat reti ati masih kurangnya kemampuan fleksibilitas para siswanya, dilihat dari pelaksanaan teknik seperti pukulan serta tendangan yang tidak tepat sasaran dan sangat mudah untuk ditangkap, hal ini disebabkan karena pelatih terlalu fokus memberikan program latihan yang hanya berfokus kepada teknik dan taktik saja, sehingga program latihan fleksibilitas masih dapat dibilang minim. Menurut peneliti, kemampuan teknik dan taktik para atlet masih dapat ditingkatkan lagi, karena dilihat dari usia para atlet yang masih terbilang muda, yaitu mulai dari umur 7 – 17 tahun, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan fleksibilitasnya masih bisa ditingkatkan.

Hingga saat ini, banyak sekali metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas seseorang, salah satu pilihan yang baik dan tepat untuk bisa meningkatkan kemampuan



fleksibilitas seseorang adalah dengan melakukan metode *stretching PNF*. *Proprioceptive Neomuscular facilitation (PNF)* pada hakikatnya adalah gerakan peregangan yang dilakukan dengan memberikan rangsangan pada *proprioceptor* yang dilakukan untuk meningkatkan kebutuhan dari mekanisme *neomuskular*, sehingga memberikan respon yang mudah.

Dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Dr Tile Juliante di tahun 2004 dengan judul penelitiannya yaitu “*Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukkan*” dimana dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan sampel sebanyak 120 orang tersebut membandingkan dari beberapa metode peregangan yang ada dan menghasilkan data akhir yaitu metode peregangan dinamis = 6,5 cm, kelompok metode peregangan statis = 7,1 cm, kelompok peregangan pasif = 9,5 cm, kelompok peregangan PNF = 13,1 cm. dapat disimpulkan bahwa metode *stretching PNF* memberikan pengaruh yang paling baik dibandingkan dengan metode peregangan lainnya.

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif, karena hasil dari penelitian didapatkan data-data berupa angka-angka setelah didapat akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik (Sugiyono, 2017). Dengan desain penelitian yang digunakan penelitian ini adalah eksperimen dengan tipe “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dimana kelompok satu disebut kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan apapun sedangkan pada kelompok ke dua yaitu kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa *stretching PNF*. *Treatment* akan diberikan pada tes awal (*pretest*) kemudian akan diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dan setelah diberikan perlakuan dilakukan lah pengukuran (*posttest*) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Teknik pengumpulan data yang dilakukan penelitian ini adalah observasi, tes dan dokumentasi, dengan 5 instrumen tes yang akan dilakukan yaitu : *Sit and Reach, Static Flexibility Test-Ankle, Trunk and Neck, Static Flexibility Test Shoulder and Wrist, dan Front Split*.

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik Pengumpulan Data	Instrumen Penelitian
Observasi	Pedoman Observasi
Tes	Tes <i>Sit and Reach, Static Flexibility Test-Ankle, Trunk and Neck, Static Flexibility Test Shoulder and Wrist, dan Front Split</i> .
Dokumentasi	Dokumen Foto

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan dokumentasi. Dan untuk instrument dalam penelitian ini adalah berupa pedoman observasi, Tes *Sit and Reach, Static Flexibility Test-Ankle, Trunk and Neck, Static Flexibility Test Shoulder and Wrist, dan Front Split*.

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.14. Uji Normalitas Kelas Kontrol

		Tests of Normality		
		Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.
Nilai	<i>Pretest</i> Kelas eksperimen	.116	30	.200*
	<i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	.085	30	.200*



Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai sig dari data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen sebesar 0,200. Maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari $> 0,05$ atau $0,200 > 0,05$.

Tabel Uji Normalitas Kelas Kontrol

		Tests of Normality		
		Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.
Nilai Tes	<i>Pretest</i> Kelas Kontrol	.140	30	.138
	<i>Posttest</i> Kelas Kontrol	.135	30	.170

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai sig dari data *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol sebesar 0,138 dan 0,170. Maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari $> 0,05$ atau $0,138 > 0,05$ dan $0,170 > 0,05$.

2. Hasil Uji Homogenitas

Tabel. Hasil Uji Homogenitas Pada Kelas Eksperimen**Test of Homogeneity of Variances**

Nilai Tes				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
.489	1	58	.487	

Sumber: Olah data primer SPSS 24

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen berdistribusi homogen dengan nilai lebih besar dari 0,05 atau $0,487 > 0,05$.

Tabel Hasil Uji Homogenitas Pada Kelas Kontrol**Test of Homogeneity of Variances**

Nilai Tes				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
.001	1	58	.973	

Sumber: Olah data primer SPSS 24

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar dari 0,05 atau $0,973 > 0,05$.



3. Uji Hipotesis

a. Kelas Eksperimen

Tabel Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test

		<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pair</i> <i>1</i>	<i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	-	29	.000
	- <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	13.078		

Sumber: Olah data primer SPSS 24

Berdasarkan perolehan hasil nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen di atas menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 atau $0,000 < 0,05$ maka data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *stretching PNF*.

b. Kelas Kontrol

Tabel Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test

		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pair</i> <i>1</i>	<i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	-6.580	29	.000
	- <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen			

Sumber: Olah data primer SPSS 24

Berdasarkan perolehan hasil nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol di atas menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 atau $0,000 < 0,05$ maka data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan nilai *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi tanpa diberikan perlakuan *stretching PNF*.

B. PEMBAHASAN

1. *Stretching PNF* Terhadap Kemampuan Fleksibilitas Atlet Anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi

Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* dimana *pretest* yaitu hasil perolehan nilai tes *front split*, *sit and reach*, *trunk and neck*, *shoulder and wrist felxibility* dan *angkle static flexibility* sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan *stretching PNF*, sedangkan nilai *posttest* yaitu nilai tes *front split*, *sit and reach*, *trunk and neck*, *shoulder and wrist felxibility* dan *angkle static flexibility* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen setelah dilakukan uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 24 menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test* semua tes yang dilakuan berdistribusi normal karena diperoleh nilai sig dari data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen sebesar



0,200. Maka data yang diperoleh menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga nilai sig lebih besar dari $> 0,05$ atau $0,200 > 0,05$.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen setelah dilakukan uji homogenitas dengan bantuan SPSS versi 24 menggunakan uji *One-Way ANOVA* diperoleh hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen berdistribusi homogen dengan nilai lebih besar dari 0,05 atau $0,487 > 0,05$.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired samples test* perolehan hasil nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 atau $0,000 < 0,05$ maka data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *stretching PNF*.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol setelah dilakukan uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 24 menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test* semua nilai *pretest* dan *posttest* yang diperoleh menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari $> 0,05$ atau $0,138 > 0,05$ dan $0,170 > 0,05$.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol setelah dilakukan uji homogenitas dengan bantuan SPSS versi 24 menggunakan uji *One-Way ANOVA* diperoleh hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar dari 0,05 atau $0,973 > 0,05$.

Hasil perolehan nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *paired samples test* perolehan hasil nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen menunjukkan perolehan hasil nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol di atas menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, sehingga 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 atau $0,000 < 0,05$ maka data tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara perolehan nilai *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi tanpa diberikan perlakuan menggunakan metode *stretching PNF*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *stretching PNF* maupun tanpa diberikan perlakuan menggunakan metode *stretching PNF*.

1. Peningkatan Kemampuan Fleksibilitas Atlet Yang Diberikan Latihan PNF Stretching Dengan Yang Tidak Di Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi

Perbandingan perolehan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol pada tes *front split* yaitu jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 393 dan 673,1, sehingga tes *front split* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar sebesar 280. Sedangkan jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 820,7 dan 809,9, sehingga tes *front split* pada kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 10,8. Hal tersebut membuktikan bahwa peningkatan yang di alami kelas eksperimen lebih besar dari pada peningkatan nilai yang dialami kelas kontrol.

Perbandingan perolehan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol pada tes *sit and reach* yaitu jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 271 dan 442, sehingga tes *sit and reach* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar 171. Sedangkan jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 339,7 dan 344,7, sehingga tes *sit and reach* pada kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 5. Hal tersebut membuktikan bahwa peningkatan yang di alami kelas eksperimen lebih besar dari pada peningkatan nilai yang dialami kelas kontrol.

Perbandingan perolehan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol pada tes *trunk and neck* yaitu jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 605,6 dan 783,4, sehingga tes *trunk and neck* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar 177,8. Sedangkan jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 786,2 dan 801,4, sehingga tes *trunk and neck* pada kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 15,2. Hal tersebut membuktikan bahwa peningkatan yang di alami kelas eksperimen lebih besar dari pada peningkatan nilai yang dialami kelas kontrol.

Perbandingan perolehan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol pada tes *shoulder and wrist*



flexibility yaitu jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 660,1 dan 835, sehingga tes *shoulder and wrist flexibility* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar 174,9. Sedangkan jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 789,9 dan 804,3, sehingga tes *shoulder and wrist flexibility* pada kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 14,2. Hal tersebut membuktikan bahwa peningkatan yang di alami kelas eksperimen lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelas kontrol.

Perbandingan perolehan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol pada tes *angkle static flexibility* yaitu jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 2215,3 dan 2516,5, sehingga tes *angkle static flexibility* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan sebesar 301,2. Sedangkan jumlah nilai *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 2307,9 dan 2307,9, sehingga tes *angkle static flexibility* pada kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 0. Hal tersebut membuktikan bahwa peningkatan yang di alami kelas eksperimen lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelas kontrol.

Perbandingan perolehan total nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan 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, sehingga mengalami peningkatan sebesar 45,4.

Berdasarkan perbandingan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol membuktikan bahwa tes *front split, sit and reach, trunk and neck, shoulder and wrist felxibility* dan *angkle static flexibility* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol. Sedangkan jika dilihat dari total keseluruhan nilai *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol peningkatan yang dialami 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, sehingga mengalami peningkatan sebesar 45,4. Hal tersebut membuktikan bahwa pemberian perlakuan menggunakan metode *PNF stretching* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fleksibilitas atlet di perguruan Reti Ati cabang Bekasi.

SIMPULAN

1. Perolehan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai *stretching PNF* terhadap kemampuan fleksibilitas atlet anggota Perguruan Reti Ati Cabang Bekasi setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *stretching PNF* maupun tanpa diberikan perlakuan menggunakan metode *stretching PNF*.
2. Perbandingan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol membuktikan bahwa tes *front split, sit and reach, trunk and neck, shoulder and wrist felxibility* dan *angkle static flexibility* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian (1st Ed.). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Alter, Michael J. (2003). "300 Teknik Peregangan Olahraga." Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Apian, T. (2019). Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Tungkai Artikel Penelitian Oleh : Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching. Universitas Tanjung Pura.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot. Jurnal Mkmi, 13, 380–385.
- Arifin. (2018). Pengaruh Latihan Pnf (Propioceptive Neuromuschular Facilitation) Dan Thai Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Togok Atlet Ukm Karate Inkai Uny. Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. Jurnal E-Biomedik, 3(1). <https://doi.org/10.35790/Ebm.3.1.2015.8074> universitas Negeri Yogyakarta.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik (1st Ed.). Depor Rajawali Pers.
- Dedi, D. D., Qorry, Q. A. G., & Deden, D. A. I. (2020). Survey Of Behavior Of Cultivated Athletic Painters Silat Tanding Category. Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 3(2), 101-109.
- Gemael, Q. A. (2016). Perilaku Berbudi Pekerti Luhur Atlet Pencak Silat. Sporta Saintika, 1(1), 64-76.
- Kardianto, K., Aminudin, R., & Izzuddin, D. A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta



Ekstrakurikuler Olahraga Di Sman 1 Cariu. Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga, 1(1), 28-37.

Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker), 1(2), 98-104.