



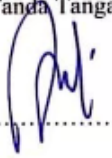




**EFEKTIFITAS *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* DAN *ANIMAL POSE STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>	
<b>Pembimbing I</b>		16/08/2023	
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	.....	.....	
<b>Pembimbing II</b>		16/08/2023	
Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	.....	.....	
<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Ketua		16/08/2023
2. Dr. Nur Ali, M.Pd NIP. 195808271985031001	Sekretaris		17/08/2023
3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		16/08/2023
4. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Anggota		16/08/2023
5. Dwi Indra Kurniawan, M.Pd NIDK. 8916950022	Anggota		14/08 2023

**Tanggal Lulus :** 09 Agustus 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhamad Rafli  
NIM : 1601619018  
Fakultas/Prodi : FIK / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : rafli6551@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas PROPRIOCEPTIVE Neuromuscular Facilitation dan Animal Pose Stretching Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Atlet KOP Futsal UNI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2023

Penulis

(Muhamad Rafli)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2023  
Yang Membuat Pernyataan,



Muhamad Rafli  
1601619018

# **EFEKTIFITAS *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* DAN *ANIMAL POSE STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING ATLET KLUB OLAHRAGA PRESTASI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan persentase efektivitas *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dan *Animal Pose Stetching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet Klub olahraga prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Klub olahraga prestasi futsal Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 130 atlet yang terbagi menjadi 4 tim yaitu Tim A putra, Tim B putra, Tim A putri dan Tim B putri, setelah itu dilakukan pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 atlet pada tim A putra Klub olahraga prestasi Futsal Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan adalah *Two Groups pre test-Posttest Design*, yaitu mencari perbandingan efektivitas dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada grup *PNF* sebesar 2,9 cm dan grup *animal pose stretching* sebesar 2,4 cm terdapat perbedaan 0,5 cm. Didapatkan hasil uji t hitung sebesar 0,569 dengan nilai sig. sebesar 0,577, karena nilai t hitung < t tabel atau  $0,569 > 2,101$  dan nilai sig.  $(0,569) > 0,05$  ( $\alpha = 5\%$ ), maka  $H_0$  diterima. sehingga di dapat kesimpulan bahwa  $H_0$  diterima yaitu ada perbedaan yang tidak signifikan antara Grup *PNF* dan *Animal pose stretching* untuk peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub futsal Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: *Proprioceptive neuromuscular facilitation, Animal pose stretching, Fleksibilitas*

**THE EFFECTIVENESS OF PNF AND ANIMAL POSE  
STRETCHING ON INCREASING HAMSTRING MUSCLE  
FLEXIBILITY OF FUTSAL KOP ATHLETES, STATE  
UNIVERSITY OF JAKARTA (UNJ)**

**ABSTRACT**

*The aim of this research is to compare the percentage of effectiveness proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) and Animal Pose Stetching on muscle flexibility hamstring in the athletes of the Jakarta State University Futsal sports club. The population in this study were all athletes of the Jakarta State University futsal achievement sports club, totaling 130 athletes divided into 4 teams namely Men's A Team, Men's B Team, Women's Team A and Women's Team B, after which samples were taken using the purposive sampling, and a total sample of 20 athletes was obtained on team A of the Jakarta State University Futsal sports club using a research design Two Groups pre test-Posttest Design and experimental method, namely seeking comparisons of effectiveness with pre-test and post-test research methods. The results of this study show group upgrade PNF by 2.9 cm and the group animal pose stretching of 2.4 cm there is a difference of 0.5 cm. The t test results obtained were 0.569 with a sig. of 0.577, because the value of t count < t table or  $0.569 > 2.101$  and the sig.  $(0.569) > 0.05$  ( $\alpha = 5\%$ ), then  $H_0$  is accepted. so that it can be concluded that  $H_0$  is accepted, that is, there is no significant difference between groups PNF and Animal pose stretching for increased muscle flexibility hamstring on the members of the Jakarta State University futsal club.*

*Keywords: Proprioceptive neuromuscular facilitation, Animal pose stretching, Fleksibilitas.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIFITAS *PNF* DAN *ANIMAL POSE STRETCHING* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING ATLET KOP FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA (UNJ)” ini dapat diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis telah melewati proses yang panjang untuk menyelesaikan skripsi ini. Banyak kendala dalam proses penyusunannya, namun berkat pertolongan Tuhan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa segala dorongan, kesabaran, kerja keras dan doa, tidak mungkin penulis melewati berbagai tahapan karir akademik penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Nasional Jakarta. Maka dari itu, dengan penuh kerendahan hati, mengucapkan Terima kasih kepada Ibunda **Rocihma** dan Ayahanda **Hasan** yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dan membawa ke jenjang ini dengan ketekunannya, Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Nur Ali, M.Pd** dan **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd** selaku pembimbing akademik dan koordinator program studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku Pembimbing I dan Bapak **Eko Prabowo, M.Pd** selaku Pembimbing II, yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan sampai

penulisan skripsi selesai. Bapak **Bazuri Fadillah Amin, M.Pd** yang selalu menjadi penasihat saya di kampus maupun diluar kampus. Serta keluarga penulis atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang di berikan kepada penulis selama Menyusun skripsi. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2019 “Bright Star”. Teman-teman dari zaman SMP sampai detik ini Kolis, Vina, Audy, Virly, Caca dan juga teman-teman seperjuangan dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat didalam perjalanan hidup penulis sampai saat ini. Untuk teman-teman terdekat saya dikampus Aditio Rizkiawan Ortega, Bagas, Zainul, Fahrizal, Bang Ipul, Bang Moses, Icha, Mina, Afifah, Waldi, Regi, Ade, Ocid, Bagus, Bang Rehan, Jaul, Farta, Reker, Daffa, Bang Ami, Bang Alvis, Bang ilham, Jeanete, Ganden, Rapip, Eggie, Alfino, Peto, Ajel, Alam, Rafif, Gilang, Rachmad Riski, Tantia, Difa dan juga kepada Tera yang menjadi tempat mengeluh, bercerita dan berbagi canda tawa ketika penulis jenuh pada detik-detik akhir menyelesaikan skripsi. Tidak lupa juga terima kasih kepada Nanda Hestiana yang telah menemani dari awal perkuliahan walaupun berakhir saat di pertengahan perkuliahan tapi benar-benar sangat berkesan dan membekas, dan juga anisa yang sudah saya anggap sebagai adik saya sendiri dan juga telah membantu melancarkan sidang skripsi saya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak- pihak lain yang berkepentingan.

Jakarta, 28 Juli 2023

MR



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
B. Hakikat Fleksibilitas Otot Hamstring.....	16
C. Hakikat <i>Proprioceptive neuromuscular facilitation(PNF)</i> .....	17
D. Hakikat <i>Animal pose stretching</i> .....	24
E. Kerangka Berpikir.....	32
F. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Metode Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	38
1. Instrumen penelitian.....	39
F. Teknik Analisis Data .....	43

G. Hipotesis Statistika .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data .....	47
B. Pengujian Hipotesis .....	51
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

1. Analisis Deskripsi .....	47
2. Hasil Uji Normalitas .....	50
3. Uji Homogenitas .....	51
4. Uji t Berpasangan fleksibilitas otot <i>hamstring</i> .....	52
5. Hasil uji independent t Test perbandingan Grup <i>PNF</i> dan <i>Animal pose stretching</i> .....	53



## DAFTAR GAMBAR

1. <i>Hold Relax</i> .....	20
2. <i>Contract-relax</i> .....	21
3. <i>Hold-relax with Agonist contraction</i> .....	21
4. <i>Downward facing dog pose</i> .....	26
5. <i>Dolphin pose</i> .....	28
6. <i>Gorilla pose</i> .....	29
7. <i>Half Monkey pose</i> .....	30
8. <i>Dragon Pose</i> .....	31
9. <i>Lizard Pose</i> .....	32
10. <i>Desain penelitian Two Group pre test-Postest</i> .....	36
11. <i>Flexometer sit and reach flexibility manual</i> .....	39
12. <i>Matras</i> .....	40
13. <i>Norma tes Fleksiblity sit and reach</i> .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data test awal (pre-test), tes akhir (post-test) dan pendistribusian data....	63
2. Program Latihan.....	65
3. Data kehadiran kedua kelompok sampel.....	66
4. Statistik Deskriptif.....	67
5. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	68
6. Uji paired t test.....	69
7. Uji t Independent.....	71
8. Tabel-t Distribusi.....	72
9. Hitungan Manual T hitung.....	73
10. Validasi Statistik.....	84
11. Surat-surat.....	85
12. Dokumentasi.....	92

