

PENGARUH TEKNIK *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI PASCA LATIHAN PADA ATLET PENCAK SILAT DEWASA





*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMAD FARHAN SYAH
1603619043**

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO., Subs ALK (K) NIP. 196111142000031001	15-8-2023
Pembimbing II		
Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or. NIP. 199504252020122016	10-8-2023

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Ketua		18-8-2023
2.	dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Sekertaris		15/8/2023
3.	Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO., Subs ALK (K) NIP. 196111142000031001	Anggota		15-8-2023
4.	Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or. NIP. 199504252020122016	Anggota		10-8-2023
5.	Boyke Adam Hatena Manopo, S.Pd, M.Pd NIP. 197504302006041001	Anggota		15-8-2023

Tanggal Lulus : 8 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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MUHAMAD FARHAN SYAH
NIM : 1603619043
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : farhangah366@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 :

Pengaruh Teknik Proprioceptive Neomuscular Facilitation
Terdapat Penurunan Denyut Nadi Pasca Latihan Pada Atlet
Pencak Silat Dewasa

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 28 Agustus 2023

Penulis

(Muhamad Farhan Syah)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan 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, 8 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Farhan Syah

No. Reg. 1603619043

PENGARUH TEKNIK *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI PASCA LATIHAN PADA ATLET PENCAK SILAT DEWASA

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap penurunan denyut nadi pasca latihan pada atlet pencak silat dewasa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah alat *oxymeter*. Analisis data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan teknik PNF terhadap penurunan denyut nadi pada atlet pencak silat PSM. Hal ini telah dibuktikan pada hasil uji-t, dimana $t_{hitung} = 5.806 > t_{tabel} = 3.105$ dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,00 < taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil uji t, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh teknik PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) terhadap penurunan denyut nadi pasca latihan pada atlet Pencak Silat dewasa.

Kata Kunci : *proprioceptive neuromuscular facilitation*, denyut nadi, atlet pencak silat dewasa, latihan, *recovery*

THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION TECHNIQUE ON POST-EXERCISE HEART RATE REDUCTION IN ADULT PENCAK SILAT ATHLETES

ABSTRACT

***Abstract.** This study aims to investigate the effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) technique on post-exercise heart rate reduction in adult Pencak Silat athletes. The research utilizes an experimental design with a pretest-posttest control group approach. Sampling for this study is conducted using purposive sampling technique. The sample size consists of 24 individuals. The research instrument employed is an oximeter. Data analysis employs paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results of this study reveal a significant impact of PNF technique usage on reducing heart rate among Pencak Silat athletes. This is substantiated by the t-test outcome, where the calculated t-value = 5.806 > t-table = 3.105, and the 2-tailed Sig. value = 0.00 < the significance level of 0.05. Based on the t-test results, the study concludes that there is a significant difference in the effect of PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) technique on post-exercise heart rate reduction in adult Pencak Silat athletes..*

***Keywords:** proprioceptive neuromuscular facilitation, heart rate, adult pencak silat athletes, exercise, recovery.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pnf Teknik Pnf (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pasca Latihan Pada Atlet Pencak Silat Dewasa”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Bapak Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs. ALK (K)** dan **Ibu Dinan Mitsalina, S.Or., M.Or** selaku Dosen pembimbing; **Bpk Boyke Adam H. Manopo, S.Pd., M.Pd.** selaku pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak Perguruan Pencak Silat, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Terakhir, saya menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pemahaman dan pengembangan teknik PNF dalam meningkatkan pemulihan dan penurunan denyut nadi pasca latihan pada atlet pencak silat dewasa.

Jakarta, 8 Agustus 2023

Penulis



Muhamad Farhan Syah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	4
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Teknik <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>	6
2. Hakikat Denyut Nadi Pasca Latihan	15
3. Hakikat Pencak Silat	22
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	40
G. Hipotesis Statiska	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Pengujian Hipotesis	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	64



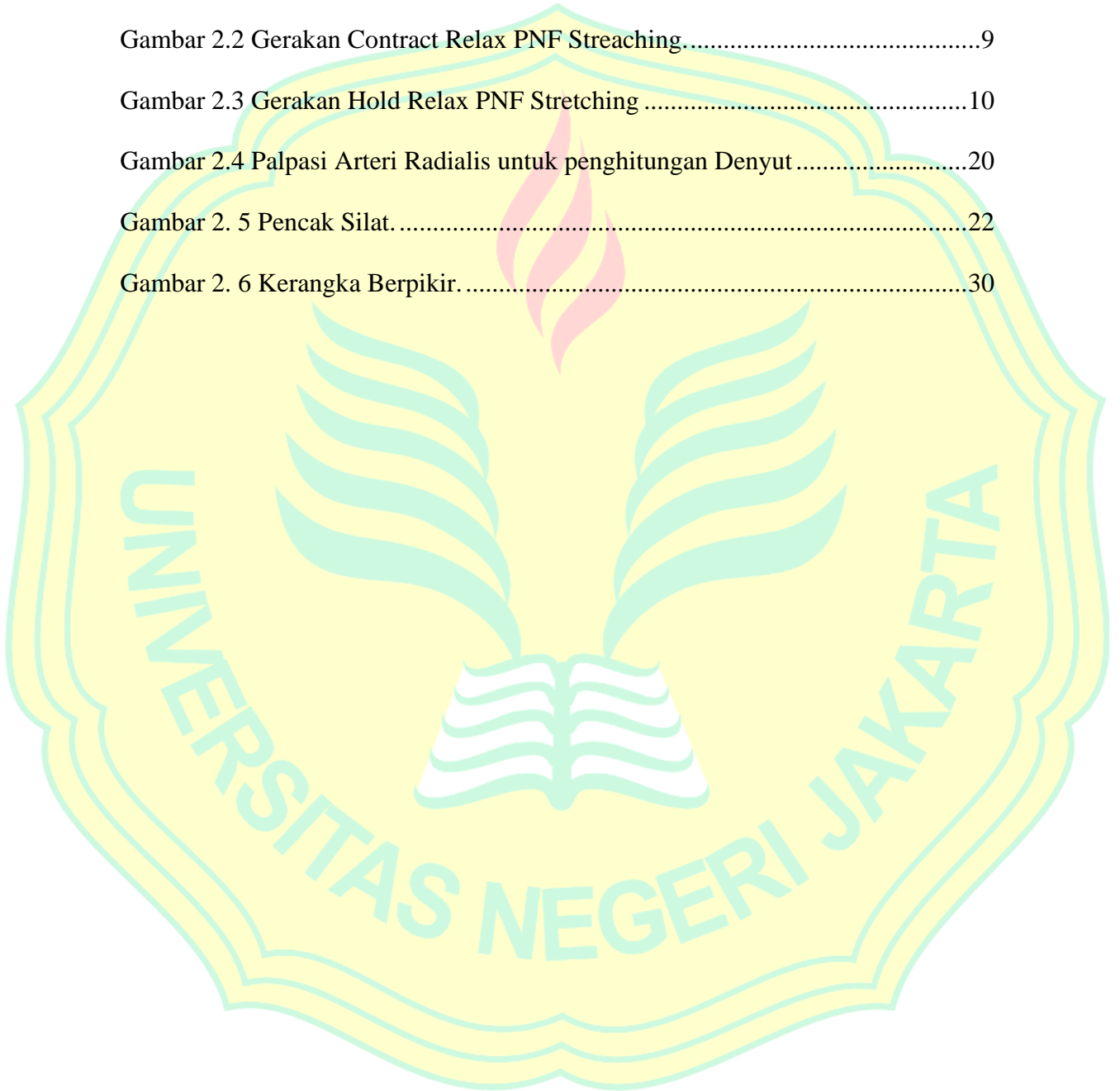
DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Prosedur PNF	38
Tabel 3. 2 Variabel Penelitian	41
Tabel 4. 1. Data Usia Subjek Penelitian.....	44
Tabel 4. 2. Frekuensi Hasil Pengukuran Denyut Nadi Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4. 3. Frekuensi Hasil Pengukuran Denyut Nadi Kelompok Kontrol	45
Tabel 4. 4 Paired t-test Kelas Eksperimen	47
Tabel 4. 5 Paired t-test Kelas Kontrol.....	47
Tabel 4. 6 Independent Samples Test	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik PNF.....	6
Gambar 2.2 Gerakan Contract Relax PNF Streaching.....	9
Gambar 2.3 Gerakan Hold Relax PNF Stretching.....	10
Gambar 2.4 Palpasi Arteri Radialis untuk penghitungan Denyut.....	20
Gambar 2. 5 Pencak Silat.....	22
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Peneliti Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	64
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 3. Standart Operasional Treatment PNF Strechng	66
Lampiran 4. Data Hasil Pretest - Posttest.....	68
Lampiran 5. Analisis Data.....	70
Lampiran 6 . Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	75

