

**EFEKTIFITAS TEKNIK *PNF HOLD RELAX* DAN
CONTRACT RELAX TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS OTOT PINGGANG
ATLET TIM NASIONAL JUDO**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD FAUZAN AZIZ
1601618096**

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

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

**EFEKTIFITAS TEKNIK *PNF HOLD RELAX* DAN *CONTRACT RELAX*
TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT PINGGANG ATLET TIM
NASIONAL JUDO**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase perbedaan efektifitas *pnf hold relax* dan *pnf contract relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang pada atlet tim nasional judo. dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif komparatif dan teknik eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim nasional judo Indonesia yang melakukan training center di ciloto, jawa barat, kemudian dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 32 atlet, yaitu mencari perbedaan dengan metode penelitian *pre test* dan *post test*. dilakukan 16 kali pertemuan untuk mendapatkan hasil skor penelitian, prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk mengetahui antara perbedaan metode *pnf hold relax* dan efek *pnf contract relax*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya efek *pnf hold relax* mempengaruhi peningkatan fleksibilitas otot pinggang, dan efek *pnf contract relax* mempengaruhi peningkatan fleksibilitas otot pinggang, tetapi kedua efek tersebut tidak memiliki perbedaan signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas otot pinggang terhadap atlet tim nasional judo.

Kata kunci : *PNF Hold Relax* , *PNF Contract Relax* , fleksibilitas



THE EFFECTIVENESS OF PNF HOLD RELAX AND CONTRACT RELAX TECHNIQUES TO INCREASE WAIST MUSCLE FLEXIBILITY OF JUDO NATIONAL TEAM ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to determine the percentage difference in the effectiveness of pnf hold relax and pnf contract relax on waist muscle flexibility in judo national team athletes. by using comparative quantitative research design and experimental techniques. The population in this study was Indonesian judo national team athletes who conducted a training center in Ciloto, West Java, then took samples using saturated sampling techniques, and obtained a sample number of 32 athletes, namely looking for differences with pre-test and post-test research methods. 16 meetings were held to obtain the results of the research score, the data collection procedure was carried out with observation techniques to find out the difference between the PNF Hold Relax method and the PNF Contract Relax effect . The results showed that the effect of pnf hold relax affected the increase in waist muscle flexibility, and the effect of pnf contract relax affected the increase in waist muscle flexibility, but the two effects did not have a significant difference in the increase in waist muscle flexibility in judo national team athletes.

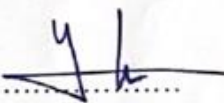
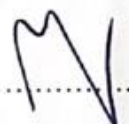
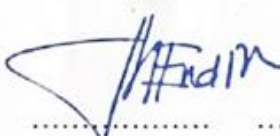
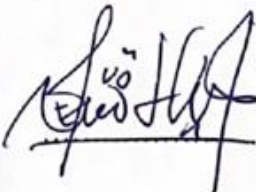

Keywords: PNF Hold Relax, PNF Contract Relax, flexibility



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Mughtar Hendra Hasibuan, M.Pd. NIP. 197510092005011002		25 / 8 2023

Pembimbing II Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 198604172020121012		25 / 8 2023
--	--	-------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. NIP. 197303052009121001	Ketua		23 / 8 2023
2. Dr. Eva Julianti P, S.E., M.Sc. NIP. 197207192005012001	Sekretaris		23 / 8 2023
3. Mughtar Hendra Hasibuan, M.Pd. NIP. 197510092005011002	Anggota		25 / 8 2023
4. Eko Prabowo, M.Pd. NIP. 198604172020121012	Anggota		25 / 8 2023
5. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. NIP. 195803061985031003	Anggota		23 / 8 2023

Tanggal Lulus: 15 Agustus 2023

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 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Muhammad Fauzan Aziz)
NIM 1601618096



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Muhammad Fauzan Aziz
NIM : 1601618096
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : fauzanazizz15@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 TEKNIK *PNF HOLD RELAX* DAN *CONTRACT RELAX* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT PINGGANG ATLET TIM NASIONAL JUDO ”

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, 29 Agustus 2023

(Muhammad Fauzan Aziz)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani 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 **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Eko Prabowo, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.**, selaku Dosen Ahli Statistika, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, selaku Dosen Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Ibu **Dr. Eva Julianti Pramudyawardhani, S.E., M.Sc.**, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **“EFEKTIFITAS TEKNIK *PNF HOLD RELAX* DAN *CONTRACT RELAX* TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS OTOT PINGGANG ATLET**

TIM NASIONAL JUDO”, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Mohammad Nthai, Ibu Ridha Paini Aryani dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Alvis Bwefar, Julio Arya, Deni Ardiyan, Taufik Prasetya, Nuri Khoerunnisa, Audi Aisyah, Ponco Kemal, Dea Casteliana, Rizky Putri, Dhuhuurul Islam, Rizky Candra, Ibnu Farhan, Ardyan Dwi Putra, Febriyanto Saputro, Rafif Putra, Agastya Darma, Kadek Pasek, Komang Ardiarta, Siti Masrifah**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 9 Agustus 2023

MFA



DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang	11
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	15
D. Perumusan Masalah	15
E. Kegunaan Penelitian	15
BAB II KAJIAN TEORITIK	17
A. Deskripsi Konseptual	17
B. Hakikat Fleksibilitas	17
C. Hakikat <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	21
1. <i>Hold-Relax</i>	23
2. <i>Contract Relax</i>	23
D. Hakikat Judo	30
E. Kerangka Berpikir	34
F. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi Dan Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	42
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	43
F. Teknik Analisis Data	45
G. Hipotesis Statistika	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

Tabel 1. Data Fleksibilitas otot pinggang kelompok <i>Hold Relax</i> pada atlit Timnas Judo.....	66
Tabel 2. Data Fleksibilitas otot pinggang Kelompok <i>Contract Relax</i> pada atlit timnas.....	67
Tabel 3. Data Awal Fleksibilitas otot pinggang kelompok <i>Hold Relax</i> dan <i>Contract Relax</i> pada atlit <i>Timnas Judo</i>.	68
Tabel 4. Data Akhir Fleksibilitas otot pinggang kelompok <i>Hold Relax</i> dan <i>Contract Relax</i> pada atlit <i>Timnas Judo</i>.	71



Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian	80
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	81
Lampiran Surat Validitas Statistika.	82
Lampiran Dokumen Pribadi.....	83

