

**PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR
FACILITATION* (PNF) TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS PADA ATLET *WOODBALL*
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Ezra Defana
1603621047**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2026**

**PENGARUH *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*
(PNF) TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PADA ATLET
WOODBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bawah pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan preekspemen, dengan desain *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 10 atlet *woodball* laki-laki Universitas Negeri Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas adalah tes *Sit and Reach*. Perlakuan berupa peregangan pasif PNF diberikan selama 8 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali per minggu. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata fleksibilitas berdasarkan tes *Sit and Reach* meningkat dari 14,93 cm pada *pretest* menjadi 19,13 cm pada *posttest*, dengan selisih rata-rata sebesar 4,20 cm. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan peregangan pasif PNF terhadap peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bawah atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta. Dengan demikian, metode PNF dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mendukung performa atlet *woodball*.

Kata Kunci : Atlet *woodball*, fleksibilitas *ekstremitas* bawah, *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF).

**THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR
FACILITATION (PNF) ON FLEXIBILITY IMPROVEMENT IN WOODBALL
ATHLETES OF UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) on improving lower limb flexibility in woodball athletes at Jakarta State University. This study uses a quantitative method with a pre-experimental approach and a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 10 male woodball athletes from Jakarta State University who were selected using purposive sampling. The instrument used to measure flexibility was the Sit and Reach test. The treatment consisted of passive PNF stretching given during 8 sessions with a frequency of 3 times per week. The data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the paired sample t-test hypothesis test. The results showed that the average flexibility score based on the Sit and Reach test increased from 14.93 cm in the pretest to 19.13 cm in the posttest, with an average difference of 4.20 cm. The hypothesis test results showed a significance value of p-value of $0.000 < 0.05$, which means that there was a significant effect of PNF passive stretching on increasing the flexibility of the lower extremities of Jakarta State University woodball athletes. Thus, the PNF method can be recommended as part of a training program to increase flexibility and support the performance of woodball athletes.

Keywords: *athletes woodball, flexibility lower extremity, proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF).*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I,

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

Tanda Tangan

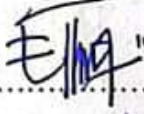
Tanggal

 20/01/2026

Pembimbing II,

Ela Yuliana, M.Or
NIP. 199705162022032014

 21/01/2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011	Ketua		21/01/2026
2 Ahad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or. NIP : 199709242024061002	Sekretaris		21/01/2026
3 dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		20/01/2026
4 Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		21/01/2026
5 Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP : 197409062001121002	Anggota		21/01/2026

Tanggal Lulus :

LEMBAR 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 tidak benaran 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, 09 Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



No. Reg. 1603621047



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Ezra Defana
NIM : 1603621047
Fakultas/Prodi : FIKK / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ezra.defana@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)
Terdapat Peningkatan Fleksibilitas Pada Atlet Woodball
Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Januari 2020

Penulis

(Ezra Defana)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap Peningkatan Fleksibilitas pada Atlet *Woodball*”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE** Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Pembimbing Akademik, **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp,N**, selaku Dosen Pembimbing Pertama, dan Ibu **Ela Yuliana, S.Or., M.Or**, selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih kepada teman-teman *woodball* angkatan 2021 dan seluruh teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas semangat, doa, motivasi, serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Klub Olahraga Prestasi (KOP) *Woodball* Universitas Negeri Jakarta, yang telah menjadi wadah belajar, berproses, dan berkembang, baik dalam bidang olahraga maupun pembentukan karakter. Dukungan, kebersamaan, dan pengalaman yang diperoleh

selama bergabung di KOP *Woodball* UNJ memberikan kontribusi besar dalam menunjang penelitian ini serta menjadi bagian penting dari perjalanan akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang peningkatan fleksibilitas dan pembinaan prestasi olahraga *woodball*.

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

Jakarta, 09 Januari 2026

Ezra Defana



DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. <i>Woodball</i>	5
2. Fleksibilitas	8
3. <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF)	12
B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26

D. Populasi dan Sampel	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	30
G. Hipotesis Statistik	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data	32
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	43
RIWAYAT HIDUP	66



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma <i>Sit and Reach</i>	11
2. Kerangka Berpikir	24
3. <i>One Group Pretest – Posttest Design</i>	27
4. Data Sampel Penelitian	32
5. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Sit and Reach</i>	32
6. Data Rata- Rata <i>Pretest, Posttest</i> , dan Selisih Rata-Rata	34
7. Uji Normalitas	34
8. Uji Hipotesis <i>Paired Sample t-Test</i>	35



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Hold Relax</i>	14
2. <i>Contract Relax</i>	15
3. <i>Hold Relax with Agonist Contraction</i>	16
4. Dokumen Pribadi	17
5. Dokumen Pribadi	18
6. Dokumen Pribadi	19
7. Dokumen Pribadi	19
8. Dokumen Pribadi	20
9. Dokumen Pribadi	21
10. Dokumen Pribadi	22
11. Dokumen Pribadi.....	22
12. Dokumen Pribadi	23
13. Rangkain Penelitian	28
14. <i>Sit and Reach test</i>	30
15. Grafik Data <i>Pretest dan Posttest Sit and Reach</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	43
2. Surat Balasan Penelitian.....	43
3. Surat Validasi Ahli.....	46
4. Program Perlakuan	54
5. <i>Informend Consent</i>	58
6. Data Antropometri Atlet <i>Woodball</i> Universitas Negeri Jakarta	60
7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Sit and Reach</i>	61
8. Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	61
9. Hasil Analisis SPSS.....	62
10. Dokumentasi Penelitian	63

