

**PENERAPAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILLITATION (PNF)
DALAM LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PADA ATLET CRICKET KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



Rafly Audy Yudistira

41182191190081

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM '45' BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENERAPAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILLITATION (PNF) DALAM
LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PADA ATLET CRICKET KOTA BEKASI**

Oleh :

Rafly Audy Yudistira

41182191190081

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA '45' BEKASI



Yudi Budiyanti., M.Pd

Ketua Prodi FKIP UNISMA



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENERAPAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF) DALAM
LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS
PADA ATLET CRICKET KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Rafly Audy Yudistira

41182191190081

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 24 Mei 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|---------------|----------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Yudi Budianti, M.Pd | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or | (.....) |
| 3. Penguji | | |
| Penguji I | : Dr. Bujang, M.Si | (.....) |
| Penguji II | : Dr. Ekowati, M.Pd | (.....) |
| Penguji III | : Azi Faiz Ridlo, M.Pd | (.....) |

Bekasi, 25 Mei 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Islam 45 Bekasi



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafly Audy Yudistira

NPM : 41182191190081

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Putra Kota Bekasi* ” ini benar-benar saya kerjakan sendiri

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 15 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan,

Rafly Audy Yudistira

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sukses Adalah Jumlah Dari Upaya Kecil Yang Di Ulangi Hari Demi Hari”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Mohammad Usep. SE dan Wanti Kus Endang. A.Md , adik saya di Dinda Amanda Yudistira, beserta teman-teman Himpunan Mahasiswa Olahraga (HIMOR) angkatan 2019

ABSTRAK

Rafly Audy Yudistira 41182191190081 : “Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Putra Kota Bekasi ” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) terhadap fleksibilitas tubuh Atlet Cricket putra Kota Bekasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental design dengan Nenoquivalent Control Grup Design. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok control. Kelompok eksperimen di berikan perlakuan (treatment) pendinginan PNF dan kelompok control tidak diberi perlakuan. Perlakuan yang di berikan peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama satu bulan . pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan purposive sampling . sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang. Instrument dan penelitian ini adalah Sit and Reach. Analisis data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikan 0,05. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar T_{hitung} sebesar $4,05 > T_{tabel}$ sebesar 1,77 pada alpha 5% atau (α) = 0,05

Kata Kunci : Latihan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) , fleksibilitas

ABSTRACT

Rafly Audy Yudistira 41182191190081: *"Application of Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) in Exercise to Increase Flexibility in Male Cricket Athletes in Bekasi City" Thesis Department of Physical Education, Health and Recreation. Islamic University "45" Bekasi. The purpose of this research was to determine the effect of PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) on the body flexibility of male cricket athletes in Bekasi City. The type of research used in this study was a quasi-experimental design with a Nenoquivalent Control Group Design. In this study there were two groups: the experimental group and the control group. The experimental group was given PNF cooling treatment and the control group was not given any treatment. The treatment given by the researcher was 14 meetings with a frequency of 3 times a week for one month. sampling in this study using purposive sampling. the sample in this study were 14 people. The instrument for this research is Sit and Reach. Data analysis used the t test (paired sample t test) at a significant level of 0.05. From the research results it is known that there is a significant effect of Tcount of $4.05 > T_{table}$ of 1,77 at alpha 5% or $(\alpha) = 0.05$*

Keywords: Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) exercises, flexibility

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Putra Kota Bekasi ”*Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Bapak Azi Faiz Ridlo ,M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik
4. Bapak Hasan Basri,M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Kedua orang tua penulis (Bapak Mohammad Usep.,S.E dan Ibu Wanti Kus Endang.,A.Md

Kami menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa di kembangkan lagi lebih lanjut

Bekasi, 15 Mei 2023

Rafly Audy Yudistira

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Cricket....	14
Gambar 2.2 Bat Cricket	14
Gambar 2.3 Stump Cricket	15
Gambar 2.4 Helm Cricket	15
Gambar 2.5 Glove Cricket	16
Gambar 2.6 Pads Cricket	16
Gambar 2.7 Teknik Batting Cricket	17
Gambar 2.8 Bowling cricket	17
Gambar 2.9 Fielding Cricket	18
Gambar 2.10 Wicket Keeper Cricket	18
Gambar 2.11 PNF <i>Hamstring</i>	29
Gambar 2.12 Otot <i>Hamstring</i>	29
Gambar 2.13 PNF <i>Quadriceps</i>	30
Gambar 2.14 Otot <i>Quadriceps</i>	30
Gambar 2.15 PNF <i>Latisimus Dorsi</i>	31
Gambar 2.16 Otot <i>Latisimus Dorsi</i>	31
Gambar 2.17 PNF <i>Oblique</i>	32
Gambar 2.18 Otot <i>Oblique</i>	32
Gambar 2.19 Kerangka Berfikir	37
Gambar 3.1 Test Pengukuran <i>Sit And Reach</i>	41
Gambar 3.2 Desain Penelitian Eksperimen.....	42
Gambar 3.3 Langkah-langkah Penelitian	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	50
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	50
Tabel 4. 4 <i>Hasil Uji Hipotesis</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DATA MENTAH HASIL PENELITIAN.....	58
LAMPIRAN 2 MEAN , STANDAR DEVIASI dan Varian.....	59
LAMPIRAN 3 UJI NORMALITAS LILIEFORS.....	60
LAMPIRAN 4 UJI HOMOGENITAS.....	65
LAMPIRAN 5 UJI HIPOTESIS.....	68
LAMPIRAN 6 TABEL NILAI DISTRIBUSI Z.....	69
LAMPIRAN 7 TABEL NILAI UJI LILIEFORS.....	70
LAMPIRAN 8 TABEL NILAI UJI HOMOGENITAS.....	71
LAMPIRAN 9 TABEL NILAI UJI HIPOTESIS.....	72
LAMPIRAN 9 PROGRAM LATIHAN.....	73
LAMPIRAN 10 KALENDER PROGRAM LATIHAN.....	88
LAMPIRAN 11 SK BIMBINGAN.....	89
LAMPIRAN 12 SURAT PENELITIAN.....	90
LAMPIRAN 13 SURAT TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN.....	91
LAMPIRAN 14 FREKUENSI BIMBINGAN.....	92
LAMPIRAN 15 DOKUMENTASI.....	94
LAMPIRAN 16 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	95