

LEMBAR PENGESAHAN

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN AKTIF
DENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS PUNGGUNG

(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1
Karangnunggal Kab. Tasikmalaya)

Aarizal Agustiana
NPM. 182191101

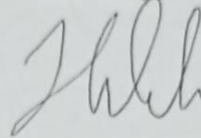
disetujui oleh:

Pembimbing I,



H. Agus Mulyadi, M.Pd.
NIDN.0427086221

Pembimbing II,



Haikal Millah, M.Pd
NIDN. 0005088703

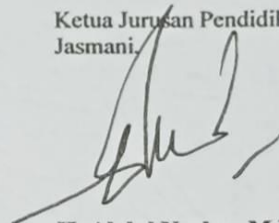
disahkan Oleh :

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,



Dr. H. Caca Hidayat, M.Pd.
NIDN. 196304091989111001

Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani,



H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN. 0415116301

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN AKTIF
DENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN
FLEKSIBILITAS PUNGUNG**

**(Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1
Karangnunggal Kab. Tasikmalaya)**

**Aarizal Agustiana
182191101**

**Skripsi ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 26 Juli 2022**

Dewan Penguji,

Penguji 1 : H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd.

(.....)

Penguji 2 : Deni Setiawan, S.Pd., M.Pd.

(.....)

Penguji 3 : Ridwan Gumilar, S.Pd., M.Pd.

(.....)

Penguji 4 : H. Agus Mulyadi, S.Pd., M.Pd.

(.....)

Penguji 5 : Haikal Millah, S.Pd., M.Pd.

(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN AKTIF DENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG** (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya)”, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 14 Juli 2022
Yang Membuat Pernyataan,



Aarizal Agustiana
NPM. 182191101

ABSTRAK

AARIZAL AGUSTIANA. 2022. **Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan Aktif dengan Peregangan Pasif Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Pengaruh Latihan Peregangan aktif dengan peregangan pasif terhadap Peningkatan Fleksibilitas Punggung pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya. Jumlah populasi sebanyak 35 orang. Sampel dilakukan secara random dengan cara undian dengan jumlah 20 orang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “Latihan peregangan pasif secara signifikan lebih berpengaruh daripada peregangan aktif terhadap Peningkatan fleksibilitas punggung pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan peningkatan hasil latihan, hipotesis ketiga penulis ajukan bahwa $t_{hitung} = 0,07$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 2,10$. Dengan demikian, kedua kelompok latihan memberikan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B dalam meningkatkan fleksibilitas punggung. Dengan demikian, hal ini berarti bahwa latihan peregangan aktif dan peregangan pasif sama baiknya dalam meningkatkan fleksibilitas punggung tetapi peregangan pasif sangat berpengaruh penting dalam fleksibilitas punggung, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.

Kata Kunci : Perbandingan Latihan peregangan aktif dan peregangan pasif

ABSTRACT

AARIZAL AGUSTIANA. 2022. ***Comparison of the Effect of Active Stretching Exercises with Passive Stretching on Increasing Back Flexibility***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

The purpose of this study was to compare the effect of active stretching exercises with passive stretching on increasing back flexibility in volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya. The method that the author uses is the experimental method. The population used in this study were extracurricular volleyball students at SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya. The total population is 35 people. The sample is done randomly by lottery with a total of 20 people. Based on the results of hypothesis testing using a statistical approach, the research hypothesis that the authors propose is: "Passive stretching exercises are significantly more influential than active stretching on increasing back flexibility in volleyball extracurricular students at SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya" turns out to be accepted or proven. Based on the results of testing the difference in the increase in exercise results, the third hypothesis is that the authors propose that $t_{count} = 0.07$ is smaller than $t_{table} = 2.10$. Thus, the two exercise groups gave a significant effect between group A and group B exercises in increasing back flexibility. Thus, this means that active stretching exercises and passive stretching are equally good in increasing back flexibility but passive stretching is very important in back flexibility, especially for extracurricular students of SMA Negeri 1 Karangnunggal Kab. Tasikmalaya.

Keywords: *Comparison of active stretching and passive stretching exercises*

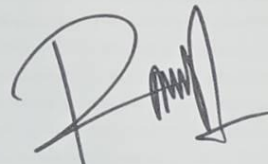
KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan rencana yang telah di tentukan. Skripsi yang penulis susun berjudul **“PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN AKTIF DENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan (S-1) Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Selama proses penyusunan Skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca. Oleh karena itu, dengan senang hati penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki supaya Skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 14 Juli 2022



Penulis,

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penulisan skripsi ini banyak sekali kendala yang penulis hadapi, tetapi berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terwujud dan terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak DR. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd selaku ketua jurusan pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas siliwangi yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan study dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku pembimbing I dan bapak Haikal Millah, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan paandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini.
4. Bapak ibu Dosen serta seluruh Staf administrasi Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan,saran dan petunjuknya dalam penulisan skripsiini.
5. Keluarga besar penulis Ayahanda Nanang dan Ibunda tercinta Alm.Eli KarmilaNene Siti Hatijah Bibi Dian Helawai, yang telah banyak memberikan bantuan moril dan materil.
6. Pembina Ekstrakulikuler Bola Voli SMA NEGERI 1 KARANGNUNNGAL yang senantiasa membantu dan memberikan waktunya kepada penelitian untukmelakukan penelitian, para atlet putra putri yang senantiasa membantu menjadisampel sehingga penelitian bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. Sahabat Ikmal maulana, Agum Amung, Robit dwi jauhari, Irman fajar, Sopwan sawaludin, Saeful Fauzi, Wisnu Ts, Teguh J, dan Vani Wulandari sebagai pacar yang selalu memberikan semangat dan motivikasi dalam menyelesaikan skripsiini.

8. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan penjas D angkatan 2018 yang tidakdapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Dengan penuh keyakinan bahwa Allah SWT mengetahui atas segala amal perbuatan makhluk ciptaan-Nya, penulis berdo'a semoga amal baik Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari mendapat berkah dan imbalan dari Allah SWT. Akhir kata penulis diharapkan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua dan perkembangan ilmu olahraga khususnya cabang olahraga Bola Voli, Aamiin.

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DAN HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR REVISI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB 2. TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Latihan.....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	8
2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan	9
2.1.2 Kondisi Fisik	12
2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik	12
2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik.....	13
2.1.3 Fleksibilitas.....	17
2.1.3.1 Pengertian Fleksibilitas	17
2.1.3.2 Manfaat Fleksibilitas bagi seorang atlit.....	18

	Halaman
2.1.3.3 Faktor-faktor yang mendukung fleksibilitas	18
2.1.3.4 Bentuk-bentuk Latihan fleksibilitas	19
2.1.4 Bentuk Latihan fleksibilitas punggung.....	23
2.1.4.1 Latihan fleksibilitas punggung dengan peregangan aktif	23
2.1.4.2 Latihan fleksibilitas unggung dengan peregangan pasif	24
2.1.5 Permainan bola voli	25
2.2 Hasil penelitian yang relevan	26
2.3 Kerangka konseptual.....	27
2.4 Hipotesis penelitian.....	28
BAB 3. PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Desain Penelitian.....	30
3.4 Populasi dan Sampel	31
3.5 Teknik pengumpulan data.....	32
3.6 Instrument penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	36
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Data	37
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem tangga	10
Gambar 2.2 Peregangan dinamis.....	20
Gambar 2.3 Peregangan statis	21
Gambar 2.4 Peregangan pasif	21
Gambar 2.5 Peregangan pnf	22
Gambar 2.6 Peregangan aktif.....	23
Gambar 2.7 Peregangan pasif	23
Gambar 2.8 Peregangan pasif	24
Gambar 2.9 Peregangan pasif	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30
Gambar 3.2 Pelaksanaan tes fleksibilitas panggul	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi hasil tes awal dan akhir kelompok A.....	37
Tabel 4.2 Deskripsi hasil tes awal dan akhir kelompok B.....	37
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan rata-rata, standar deviasi dan varians dari kedua kelompok	38
Tabel 4.4 Deskripsi pengujian distribusi normal dari masing -masing kelompok latihan	38
Tabel 4.5 Hasil pengujian Homogenitas data dari kedua kelompok	39
Tabel 4.6 Analisis data peningkatan hasil Latihan kelompok A.	40
Tabel 4.7 Analisis Data peningkatan hasil Latihan kelompok B.....	40
Tabel 4.8 Hasil analisis perbedaan peningkatan hasil Latihan kelompok A Dengan kelompok B	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan peregangan aktif dan peregangan pasif	45
Lampiran 2. Hasil tes akhir dan peningkatan skor kelompok aktif.....	47
Lampiran 3. Hasil tes akhir dan peningkatan skor kelompok pasif.	48
Lampiran 4. Perhitungan skor rata-rata, simpangan baku dan varians tes awal kelompok A	49
Lampiran 5. Perhitungan skor rata-rata, simpangan baku dan varians tes Akhir kelompok A.....	50
Lampiran 6. Uji homogenitas dan hipotesis kelompok A.....	51
Lampiran 7. Perhitungan skor rata -rata ,simpangan baku dan varians tes awal kelompok B	52
Lampiran 8. Perhitungan skor rata-rata, simpangan baku dan varians tes akhir kelompok B	53
Lampiran 9. Uji homogenitas data dan hipotesis kelompok B	54
Lampiran 10. Uji perbedaan peningkatan	55
Lampiran 11. Tabel distribusi normal.....	56
Lampiran 12. Tabel distribusi Chi kuadrat (X^2).....	57
Lampiran 13. Tabel distribusi F	58
Lampiran 14. Tabel distribusi t	60
Lampiran 15. SK bimbingan surat pernyataan melaksanakan penelitian.	61
Lampiran 16. Surat izin penelitian.....	62
Lampiran 17. Surat pernyataan melaksanakan penelitian.....	63
Lampiran 18. Dokumentasi sampel.	64
Lampiran 19. Riwayat hidup penulis.	67