

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN PEREGANGAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) TERHADAP KELENTUKAN SISWA SMP NEGERI 1 PADANG RATU LAMPUNG TENGAH YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

Oleh

**ARITYA ARYA DINATA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data secara empiris mengenai (1) pengaruh antara latihan peregangan statis dan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF) terhadap kelentukan pada siswa SMP Negeri 1 Padang Ratu Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis tahun pelajaran 2009/2010 (2) dari kedua metode latihan mana yang lebih baik dalam upaya meningkatkan kelentukan guna menunjang performa pada bermain bulutangkis.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Negeri 1 Padang Ratu, karena populasi kurang dari 100 maka penelitian ini adalah penelitian sampel populasi. Teknik pengumpulan data menggunakan *Sit and Reach Flexibility Test*. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t perbedaan dan uji-t pengaruh.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada perbedaan hasil kelentukan antara kelompok peregangan statis dan kelompok peregangan PNF. Kelompok peregangan statis yaitu sebesar 9,487 sedangkan kelompok PNF sebesar 5,051. *Kedua*, metode latihan ini sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelentukan tetapi hasil latihan peregangan statis memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan hasil latihan peregangan PNF.