

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI  
(PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP  
KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA  
SISWA KELAS X.3 SMA NEGERI 1  
GADING REJO TAHUN  
AJARAN 2012/2013**

(Skripsi)

Oleh

**EKO BAGUS FAHRIZQI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X.3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Oleh**

**EKO BAGUS FAHRIZQI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak kayang pada siswa kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo tahun ajaran 2012/2013. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya keterampilan gerak kayang pada senam lantai.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subyek yang digunakan adalah siswa-siswi kelas X.3 SMA Negeri 1 Gading Rejo yang berjumlah 40 siswa. Pengumpulan data menggunakan Tes dan instrumen.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan antara kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis terhadap keterampilan gerak kayang sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gerak kayang. Latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) memiliki pengaruh lebih besar terhadap keterampilan gerak kayang dibandingkan dengan latihan kelentukan statis, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Peningkatan rata-rata pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi sebesar 11,989 sedangkan pada kelompok latihan kelentukan statis peningkatannya sebesar 5,88. Jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan dan kemampuan gerak kayang pada kelompok latihan kelentukan kontraksi-relaksasi jauh lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan kelentukan statis.

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI  
(PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP  
KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA  
SISWA KELAS X.3 SMA NEGERI 1  
GADING REJO TAHUN  
AJARAN 2012/2013**

**Oleh**

**EKO BAGUS FAHRIZQI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

**Judul Skripsi** : **PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X.3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Nama Mahasiswa** : **EKO BAGUS FAHRIZQI**

Nomor Pokok mahasiswa : 0913051033

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

### **MENYETUJUI**

#### **1. Komisi Pembimbing**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**  
NIP. 19581210 198712 1 001

**Drs. Suranto, M.Kes**  
NIP. 19550929 198403 1 003

#### **2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.**  
NIP. 19510507 198103 1 002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

**Ketua** : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd** .....

**Sekretaris** : **Drs. Suranto, M.Kes** .....

**Penguji  
Bukan Pembimbing** : **Drs. Frans Nurseto, M.Psi** .....

### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si**  
NIP. 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 13 Maret 2013