

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Bagus Fahrizqi

NPM : 0913051033

Tempat tanggal lahir : Gedong Tataan, 17 Agustus 1991

Alamat : Jl. Pendawa Lima no.52 ,Bagelen III Gedong Tataan  
Pesawaran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**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**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 14 Januari-15 Februari 2013 Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 13 Maret 2013

Eko Bagus Fahrizqi

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Eko Bagus Fahrizqi, dilahirkan di Gedong Tataan pada tanggal 17 Agustus 1991 sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Suprpto, S.Pd (Alm) dan Ibu Suyati, S.Pd.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain: Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita Bagelen II lulus tahun 1997. Kemudian Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Bagelen dan selesai pada tahun 2003. Kemudian masuk SMP Negeri 1 Gedong Tataan pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Gading Rejo pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2009.

Pada tahun 2009, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**Ilmu itu lebih baik dari harta, ilmu itu menjaga Engkau dan Engkau menjaga harta.  
Ilmu itu penghukum ( Hakim) dan harta sebagai terhukum. Harta itu berkurang  
apabila dibelanjakan, tetapi ilmu akan bertambah bila dibelanjakan.  
(Ali bin Abi Thalib)**

## **PERSEMBAHAN**

*Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan*

*kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Ayahanda Suprpto (alm) dan Ibunda Suyati*

*dan adik-adik yang kusayangi (Destio Dwiyan Fahrizqi, Retriasa Aulia Rizqi),*

*serta seluruh keluarga, sahabat dan teman-temanku angkatan 2009 yang telah*

*membantu & mendoakan,*

*selalu mengharapkan*

*hal yang terbaik*

*"untukku".*

*Almamater Tercinta*

**(Eko Bagus Fahrizqi)**

## SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan ke pada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“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”** dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Unuversitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Drs. Baharudin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
4. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs. Frans Nurseto, M.Psi selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan kritik kepada penulis.
6. Kepala SMA Negeri 1 Gading Rejo beserta dewan guru dan siswa-siswi yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila.yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada sahabatku yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi dan semangat.
10. Kepada keluarga besar angkatan 2009, Aditya, Rizki, Hendrik, M.Ishaq G, Ardian, Catur, Imam, yang selalu menemani penulisan ini dan sahabat-sahabatku yang lainnya terima kasih banyak.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 13 Maret 2013

Penulis

**Eko Bagus Fahrizqi**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>SANWACANA .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	6

<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendidikan Jasmani .....	7
B. Gerak .....	8
C. Latihan .....	11
D. Senam .....	13
E. Senam Lantai .....	14
F. Kayang .....	15
G. Metode Peregangan Kontraksi-Relaksasi (PNF) .....	17
H. Metode Peregangan Statis .....	17
I. Kelentukan .....	18
J. Kerangka Pikir.....	19
K. Hipotesis.....	19
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	21
B. Variable Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Pelaksanaan Penelitian .....	24
E. Rancangan Penelitian.....	24
F. Metode Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	28
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pengujian Hipotesis .....	37
C. Pembahasan .....	40
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	46



## Daftar Tabel

	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Penyebaran Data Gerak Keterampilan Kayang.....	34
2. Kesimpulan Uji Normalitas. ....	35
3. Uji Homogenitas Data.....	36
4. Kesimpulan Analisis Uji t Perbedaan.....	38
5. Kesimpulan analisis uji pengaruh .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Gerak Kayang.....	16
Gambar 2 : Gerak Kayang.....	16
Gambar 3 : SMA Negeri 1 Gading Rejo.....	82
Gambar 4 : Aula SMA Negeri 1 Gading Rejo.....	82
Gambar 5 : Pelaksanaan Tes Kayang .....	83
Gambar 6 : Pelaksanaan Tes Kayang .....	83
Gambar 7 : Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (PNF) .....	84
Gambar 8 : Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (PNF) .....	84
Gambar 9 : Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (PNF) .....	85
Gambar 10 : Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi (PNF) .....	85
Gambar 11 : Latihan Kelentukan Statis .....	86
Gambar 12 : Latihan Kelentukan Statis .....	86
Gambar 13 : Latihan Kelentukan Statis .....	87
Gambar 14 :Latihan Kelentukan Statis .....	87
Gambar 15 :Foto Bersama Siswa-Siswi Kelas X.3 .....	88
Gambar 16 :Foto Bersama Siswa-Siswi Kelas X.3.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Pengolahan Data Hasil Uji Coba.....	47
Lampiran 2	: Hasil Uji Coba Instrumen Gerak Dasar Kayang.....	49
Lampiran 3	: Reliabilitas Instrumen.....	50
Lampiran 4	: Reliabilitas Instrumen.....	52
Lampiran 5	: Data Tes Awal Kelompok Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi .....	55
Lampiran 6	: Data Tes Awal Kelompok Latihan Kelentukan Statis.....	56
Lampiran 7	: Data Tes Akhir Kelompok Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi.....	57
Lampiran 8	: Data Tes Akhir Kelompok Latihan Kelentukan Statis .....	58
Lampiran 9	: Normalitas Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi.....	59
Lampiran 10	: Normalitas Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Kelentukan Statis.....	60
Lampiran 11	: Normalitas Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Kelentukan Kontraksi-Relaksasi.....	61
Lampiran 12	: Normalitas Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Kelentukan Statis .....	62
Lampiran 13	: Uji Homogenitas Tes Awal Pada Kelompok Kelentukan Kontraksi-Relaksasi Dan Kelompok Kelentukan Statis.....	63
Lampiran 14	: Uji Homogenitas Tes Akhir Pada Kelompok Kelentukan Kontraksi-Relaksasi Dan Kelompok Kelentukan Statis. ....	66
Lampiran 15	: Analisis Uji T Data Tes Awal.....	69
Lampiran 16	: Analisis Uji T Data Tes Akhir.....	72
Lampiran 17	: Uji T Pengaruh Latihan Kelentukan Kontraksi- Relaksasi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Kayang.....	75
Lampiran 18	: Uji T Pengaruh Latihan Kelentukan Statis Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Kayang.....	77
Lampiran 19	: Tabel Uji Normalitas.....	79
Lampiran 20	: Tabel Untuk Uji T.....	80
Lampiran 21	: Foto-Foto .....	82
Lampiran 22	: Blangko Pengajuan Judul.....	90
Lampiran 23	: Undangan Seminar Proposal.....	91
Lampiran 24	: Daftar Hadir Seminar Proposal.....	92
Lampiran 25	: Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 26	: Surat Keterangan Dari Sekolah .....	94

Lampiran 27	: Undangan Seminar Hasil.....	95
Lampiran 28	: Daftar Hadir Seminar Hasil .....	96
Lampiran 29	: Jadwal Kegiatan.....	97
Lampiran 30	: Blangko Bimbingan Skripsi.....	98