

ABSTRAK

PERBANDINGAN WARMING UP DI DAHULUI DENGAN STRETCING DAN DIDAHULUI DENGAN LARI TERHADAP KELENTUKAN PADA MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2019 UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh
DIAN PRATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *warming up* didahului dengan *stretching* dan didahului dengan lari terhadap kelentukan pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa penjas Universitas Lampung angkatan 2019 dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 60 siswa dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pengaruh *warming up* didahului dengan *stretching* kemudian lari dan lari kemudian *stretching* terhadap kelentukan pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas Lampung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh yang signifikan *warming up* didahului dengan *stretching* kemudian lari dan lari kemudian *stretching* terhadap kelentukan pada mahasiswa penjas angkatan 2019 Universitas Lampung

Kata Kunci : kelentukan, *stretching*, *warming up*.

ABSTRACT

COMPARISON OF WARMING UP BEFORE STRETCHING AND FIRST WITH RUNNING TO FLEXIBILITY IN 2019 PENJAS STUDENTS UNIVERSITY OF LAMPUNG

By :

DIAN PRATAMA

This study aims to determine the effect of warming up preceded by stretching and preceded by running on flexibility in 2019 Penjas students at the University of Lampung. The method used in this study is an experimental (true experiment), while the research design used is pre-test-post-test group design. The population in this study were students of Physical Education and Health at the University of Lampung batch 2019 with the sample used as a total population of 60 students from the total sample, so this research is called population research which is divided into 2 groups.

The results showed that there was no significant effect of warming up first by stretching then running and then stretching on flexibility in Penjas students at the University of Lampung. The conclusion of this study is that there is no significant effect of warming up first by stretching then running and running then stretching on flexibility in 2019 Penjas students at the University of Lampung.

Keywords: flexibility, stretching, warming up.