ABSTRAK

PERBANDINGAN MODEL LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN MODEL LATIHAN PEREGANGAN DINAMIS TERHADAP FLEKSIBILITAS SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 7 KOTABUMI TAHUN AJARAN 2012/2013

OLEH

ADITYA PERMANA PUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan model latihan peregangan statis dan model peregangan dinamis serta model latihan mana yang lebih efektif terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII SMP Negeri 7 kotabumi tahun ajaran 2012 - 2013

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sebagai populasi pada perbandingan model peregangan statis dan model peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa SMP Negeri 7 Kotabumi kelas VIII, dan diambil sampel sebanyak 30 siswa menggunakan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes hasil fleksibilitas. Sedangkan teknik analisis data dari hasil tes awal dan tes akhir model latihan peregangan statis dan model latihan peregangan dinamis menggunakan teknik analisa varians tunggal (*analisis of variant / one aways anova*).

Hasil penelitian menunjukkan: bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara model latihan peregangan statis dan model latihan peregangan dinamis terhadap siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kotabumi dengan analisis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kelompok model latihan peregangan ststis, model latihan peregangan dinamis. Pada model latihan peregangan statis didapat $t_{hitung} = 8,765$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,042$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) sehingga ada pengaruh model latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas siswa. Pada model latihan peregangan dinamis didapat $t_{hitung} = 3,041$ poin yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,042$ maka tolak hipotesis nol (H_0) sehingga ada pengaruh model peregangan dimanis terhadap fleksibilitas siswa. Sedangkan pada analisis perbedaan tes akhir kelompok model latihan peregangan statis dan model latihan peregangan dinamis didapat $t_{hitung} = 3,041$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,042$ sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kelompok model latihan

peregangan statis dan model latihan peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 kotabumi.

Kata kunci: Pergangan Statis, Dinamis Terhadap Fleksibilitas