EFEKTIVITAS PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KELINCAHAN

SKRIPSI

Oleh

Mufariz Alfiyanto
F1251201007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

EFEKTIVITAS PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KELINCAHAN

SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Jurusan Ilmu Keolahragaan

Program Studi Kepelatihan Olahraga

Oleh

Mufariz Alfiyanto
F1251201007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini.

Nama : Mufariz Alfiyanto

NIM : F1251201007

Jurusan : Pendidikan Ilmu Keolahragaan

Program Studi : Prodi Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skrpsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Juni 2024

Pembuat pernyataan



Mufariz Alfiyanto

NIM F1251201007

EFEKTIVAS PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KELINCAHAN

Mufariz Alfiyanto
NIM F1251201007

Disetujui

Pembimbing Pertama,

Rubiyatno, M.Or.
NIP 198811252019031012

Pembimbing Kedua,

Maharani Fatima Gandasari, M.Pd.
NIP 198908032022032005

Penguji Pertama,

Eka Supriatna, M.Pd.
NIP 11977111122006041002

Penguji Kedua,

Ghana Firstania Rosika, M.Or.
NIP 199601092022031008

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd.
NIP 197706022008011010

EFEKTIVAS PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KELINCAHAN

Tanggung Jawab Yuridis pada

Peneliti

Mufariz Alfiyanto
NIM F1251201007

Disetujui

Pembimbing Utama,

Rubiyatno, M.Or.
NIP 198811252019031012

Pembimbing Pendamping,

Maharani Fatima Gandasari, M.Pd.
NIP 198908032022032005

Disahkan oleh

Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T., M. Pd.
NIP 196604011991021001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita haturkan ke hadirat Tuhan Yang Mahakuasa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Efektivas Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelincahan".

Proposal skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Tanjungura Pontianak. Saat proses penulisan proposal skripsi, peneliti mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada.

1. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd., M.Pd.i., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungura yang telah mendukung dan memotivasi peneliti dalam penyusunan proposal skripsi ini.
2. Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M.Pd. selaku Ketua Pengelola Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sekaligus pembimbing akademik yang telah bersedia memberikan dukungan, kritik, dan saran kepada peneliti sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Rubiyatno, M.Or., selaku pembimbing pertama yang telah bersedia memberikan dukungan, kritik, dan saran kepada peneliti sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Maharani Fatima Gandasari, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia memberikan dukungan, kritik, dan saran kepada peneliti, sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Eka Supriatna, S.Pd, Kor, M.Pd., selaku dosen penguji pertama yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti, sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Ghana Firsta Yosika, M.Or., selaku dosen penguji kedua yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti, sehingga proposal skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang senantiasa tulus memberikan ilmu pengetahuan bagi peneliti.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Tanjungpura angkatan 2020, yang telah memberikan motivasi dan bersedia berbagi pengetahuan kepada peneliti untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Peneliti telah berusaha secara maksimal dalam menulis proposal skripsi ini. Apabila proposal ini masih terdapat kekurangan baik dari segi penulisan atau isi, maka diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca, khususnya kepada yang memerlukan informasi berkaitan dengan peregangan statis dan dinamis.

Pontianak, Juni 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

halaman

KATA PENGANTAR i

DAFTAR ISI iii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 4

E. Definisi Oprasional 5

BAB II KAJIAN TEORI.....7

A. Pengertian Peregangan 7

B. Jenis-jenis Peregangan 8

1. Peregangan Statis 8

2. Peregangan Dinamis 9

3. Peregangan PNF.....10

4. Kelincahan 11

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 15

A. Desain Penelitian.....15

B. Prosedur Penelitian 15

C. Populasi dan Sampel 16

D. Teknik dan Pengumpulan Data 17

E. Teknik Analisis Data.....18

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 21

A. Hasil Penelitian 21

B. Pembahasan.....26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....30

A. Kesimpulan 30

B. Saran.....30

DAFTAR PUSTAKA 32

LAMPIRAN 37

ABSTRAK

Penelitian ini adalah untuk menguji coba dan mengetahui efektifitas peregangan atau pemanasan statis dan dinamis terhadap perubahan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu faktor dominan pada dunia olahraga. Metode penelitian ini merupakan penelitian experimen *preetest* dan *posttest* desain. Sampel mahasiswa PKO Universitas Tanjungpura yang berjumlah 10 orang, instrument yang digunakan adalah dengan tes kelincahan. Instrumen penelitian ini dilakukan di Gor untan dan yang menjadi sample pada penelitian yaitu mahasiswa PKO Universitas tanjungpura angkatan 2023, karena penelitian ini utuk mengetahui kelincahan maka pada kesempatan ini melakukan tes zig-zag. Setelah dilakukannya tes dan *treatment* peregangan statis dan dinamis, data dianalisis dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji T dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa, latihan peregangan statis dan dinamis memberikan pengaruh terhadap pengingkatan kelincahan sebelum dan sesudah melakukan tes peregangan tersebut, dari data yang didapat terbukti bahwa setelah dilakukan tes melakukan tes peregangan statis dan dinamis terdapat adanya peningkatan nilai kelincahan sebelum dan sesudah tes dilakukan.

Kata kunci : Peregangan statis, peregangan dinamis, kelincahan

ABSTRAK

This research is to test and determine the effectiveness of static and dynamic stretching or warming up on changes in agility. Agility is one of the dominant factors in the world of sports. This research method is a pretest and posttest experimental research design. The sample of PKO Tanjungpura University students was 10 people, the instrument used was the agility test. This research instrument was carried out in Gor Untan and the samples in the research were PKO students at Tanjungpura University class of 2023. Because this research was to determine agility, on this occasion a zig-zag test was carried out. After carrying out static and dynamic stretching tests and treatments, the data was analyzed using the normality test, homogeneity test and T test using SPSS. The results of the research concluded that static and dynamic stretching exercises had an influence on increasing agility before and after carrying out the stretching test. From the data obtained it was proven that after carrying out the static and dynamic stretching tests there was an increase in agility scores before and after the test was carried out.

Keywords: Static stretching, dynamic stretching, agility

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan tertentu. Olahraga juga bisa menjaga Kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang memenuhi kebutuhan hidupnya (sehat dinamis) (Susanto, 2010). Tentu saja sebelum olahraga kita melakukan peregangan atau biasa disebut dengan pemanasan terlebih dahulu guna untuk menghindari resiko cidera dan dapat memperbaiki *fleksibilitas* sehingga memungkinkan satu atau beberapa sendi secara bersama untuk melakukan gerak yang efisien, juga memiliki peran penting yaitu untuk melenturkan atau melemaskan Kembali bagian-bagian tubuh yang kaku sehigga memperbaiki postur tubuh yang buruk (Pulcheria & Muliarta, 2016). *Stretching* atau peregangan adalah pemanjangan otot yang dilakukan untuk mempersiapkan otot tubuh untuk melakukan aktifitas dan membuat tubuh kita rileks setelah melakukan Latihan (Nohantiya, 2017).

Menerapkan latihan peregangan dinamis dan istirahat aktif yang mempengaruhi seluruh otot tubuh sebagai upaya untuk memperbaiki postur kerja dan meminimalkan pengambilan jeda (Nooryana et al., 2020). Peregangan dapat mencegah terjadinya cidera karena *streatching* berpengaruh dapat membuat tubuh rileks setelah melakukan latihan. Dengan melakukan latihan beban dengan latihan dalam kajian literatur yang dilakukan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak karena otot tungkai sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga

membutuhkan *streatching* statis dan dinamis (Hartoto, 2018). Adapaun kelelahan yang disebabkan karena berolahraga secara berlebihan meskipun sudah melakukan pemanasan statis dan dinamis. Pada kerja otot dengan pengerahan tenaga dari kekuatan maksimum otot ada batasan sehingga kita jangan terlalu berolahraga secara berlebihan (Yenni et al., 2020).

Adapun banyak berpengaruh peregangan statis dan dinamis terhadap olahraga. Kekuatan otot lengan dengan kelincahan, rasa gerak, dan keseimbangan dinamis dengan keterampilan atau permainan pukulan voli dan tenis lapangan (TEGUH WIBOWO et al., 2019). Kecepatan berlari dan kelincahan terhadap permainan sepakbola dan futsal meningkatkan kelincahan, keseimbangan dan fleksibilitas terhadap kemampuan *dribbling* dan kontribusi signifikan variabel independen terhadap kemampuan *dribbling* (Pratama et al., 2018). Kemampuan tubuh untuk mempertahankan postur tegak dan tetap dengan gravitasi mencakup seluruh aktivitas baik statis maupun dinamis sehingga tidak muncul risiko jatuh. Untuk mengetahui manfaat kelincahan dan efektivitas penerapan terhadap bela diri (Tiara & Sunarno, 2022).

Agility yang biasanya disebut kelincahan adalah kapasitas fisik yang penting untuk kinerja olahraga. Kelincahan secara keseluruhan didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak dan mengendalikan tubuh secepat mungkin selama akselerasi, deselerasi dan perubahan arah (Mardiato & Perdana, 2021). Kelincahan merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan prestasi pada berbagai cabang olahraga (Paramitha Devi et al., 2022). Di dalam olahraga juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah

memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan/*agility*, kecepatan, speed reaksi, serta kelentukan (Santika & Subekti, 2020). Fisik yang baik merupakan faktor utama yang harus diperhatikan dalam latihan, hal tersebut merupakan faktor yang berhasil terhadap puncak keberhasilan atlet itu sendiri, diantara komponen fisik yang harus diperhatikan adalah: Tenaga (*strength*), daya tahan (*endurance*) meliputi daya tahan aerobic dan anaerobic, kecepatan (*speed*), kekuatan *(power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan *(balance*), koordinasi, ketepatan, dan reaksi (Arifuddin, 2016).

Setiap olahraga mempunyai berbagai macam teknik yang menjadi kunci utama dalam permainan, teknik yang bertujuan untuk mengatur alur permainan yang nantinya faktor kelincahan dan kecepatan merupakan kunci utama untuk melewati lawan berpindah berubah arah gerakan dengan cepat dan efektif (Bakti, 2021). Pengaruh pemberian latihan kondisi fisik dan peregangan dinamis dan statis terhadap peningkatan kelincahan pada atlet, diberikan latihan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu berpengaruh terhadap perubahan kelincahan teknik bermain atlet (Hudriah, 2018). Komponen fisik dasar untuk dapat menunjang pergerakan dalam bermain yaitu kelentukan, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, Mengetahui pengaruh *Jack Knife Stretching* terhadap kelincahan pemain. Menggunakan *Illinois Agility Test* sebagai alat ukur kelincahan (Rahim et al., 2021).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah "bagaimana peregangan statis dan dinamis dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan?".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan akan di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Pendeskripsian hasil seberapa besar pengaruh pemberian peregangan statis dan dinamis terhadap peningkatan kelincahan.

D. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri atas manfaat praktis dan manfaat teoritis yang akan dijabarkan sebagai berikut.

1. Praktis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut.

   a. Peregangan statis dan dinamis dapat mencegah terjadi nya cidera berat dan ringan.
   b. Dapat meningkatkan kelentukan pada tubuh yang kaku setelah melakukan pemanasan atau peregangan statis dan dinamis.

c. Peregangan statis dan dinamis dapat meningkatkan performa tubuh, otot menjadi fleksibel dan dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan dan kekuatan otot pada tubuh.

2. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis sebagai berikut.

a. Peregangan statis adalah jenis peregangan di mana otot diperpanjang dan dipertahankan dalam posisi tertentu tanpa gerakan berulang. Ini membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerak sendi.
b. Peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif otot melalui rentang gerak penuh, yang membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mempersiapkan otot untuk aktivitas fisik. Keduanya penting dalam program latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kinerja fisik secara keseluruhan.

E. Definisi Oprasional

Peneliti memaparkan definisi oprasional agar pembaca tidak salah penafsiran mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian. Berikut definisi oprasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu.

1. Peregangan statis adalah ketika otot diregangkan dan tetap dalam posisi tertentu untuk jangka waktu tertentu tanpa perubahan gerakan, Peregangan statis membantu meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak.

2. Peregangan dinamis melibatkan gerakan aktif otot melalui rangkaian gerakan yang terkontrol, peregangan dinamis membantu mempersiapkan otot untuk aktivitas fisik dan meningkatkan aliran darah ke otot yang diregangkan.
3. Kelincahan yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang atau pun pada atlet untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian – bagiannya secara cepat dan tepat, Dimana posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersamaan, Adapun Latihan kelincahan yang digunakan seorang atlet untuk mengasah kemampuanya yaitu seperti zig-zag, lari bolak-balik *(Shuttle Run)*, jongkok berdiri *(Squat Thrust)*, lompat tangga.