



JUDUL

**TINGKAT FLEKSIBILITAS PESERTA EKSTRAKULIKULER
PENCAK SILAT SMK AL ASROR GUNUNGPATI**

NAMA : GUNARSO BAGUS W

NIM : 6101412209

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Gunarso Bagus W. 2019. Tingkat Fleksibilitas Peserta Pencak silat SMK Al Asror Gunungpati. Sekripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Tri Rustiadi, M. Kes.

Kata Kunci: Tingkat Fleksibilitas, *Sit and Reach*

Tingkat *fleksibilitas* sangat dibutuhkan seorang atlet untuk berpartisipasi terutama dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki. Pencak silat merupakan salah satu jenis kesenian dan juga olahraga yang mengarah ke arah prestasi. Peneliti menggunakan metode survei dalam pengumpulan data dan kuantitatif dalam pengolahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat fleksibilitas atlet pencak silat SMK Al Asror Gunungpati.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Tempat. Instrumen pengumpulan data yaitu dengan tes *Tes Sit and Reach*. Analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang terbaik akan digolongkan menggunakan bahan rujukan dalam buku berjudul *101 Performance Evaluation Test di London* batasan usia 16 -19 tahun. Lebih dari 14 adalah luar biasa. 14.0 - 11.0 diatas rata-rata. 10.9 - 7.0 rata-rata. 6.9 - 4.0 di bawah rata-rata. Kurang dari 4 buruk. Populasi yang diambil sebagai bahan penelitian adalah semua peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Al Asror. berjumlah 15 anak dengan usia 16 tahun berjumlah 3 anak, 17 tahun berjumlah 4 anak, 18 tahun berjumlah 4 anak, 19 tahun berjumlah 4 anak. Dengan teknik pengambilan data *Tes Sit and Reach* berpedoman buku berjudul *101 Performance Evaluation Test*.

Berdasarkan Hasil dapat disimpulkan setelah pengambilan simple terbaik dan telah di rata-rata dari 15 peserta Ekstrakurikuler pencak silat adalah 11 peserta memiliki tingkat Fleksibilitas Luar biasa dan 4 peserta, di atas rata-rata sedangkan rata-rata 0, dibawah rata-rata 0, buruk 0.

Kesimpulan Dengan pembagian metode latihan dari tingkat sabuk, lama latihan dan keadaan peserta disimpulkan pola latihan ekstra kulikuler pencak silat SMK AL Asror Gunungpati berjalan dengan baik. Saran pola latihan tetap dikembangkan dan dalam pergantian pelatih diharapkan memilih pelatih yang telah di rasa siap karena pelatih akan menentukan kualitas peserta.

PERNYATAAN


Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat atau oranglain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau drujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dan universitas Negeri Semarang dan sanksi umum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia

Semarang 20 Mei 2019

Penulis,




Gunarso Bagus w
NIM. 6101412209

PENGESAHAN

Proposal sekripsi yang berjudul:

TINGKAT FLEKSIBILITAS PESERTA PENCAKSIKILAT SMK AL ASROR
GUNUNG PATI

Disusun oleh :

Nama : Gunarso Bagus W

Nim : 6101412209

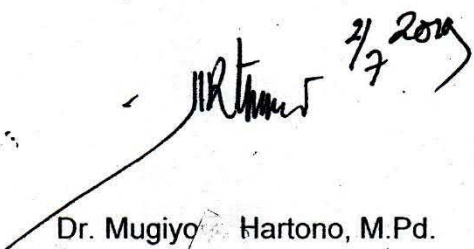
Jurusan/Prodi : PJKR/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 20 Agustus 2018 oleh:

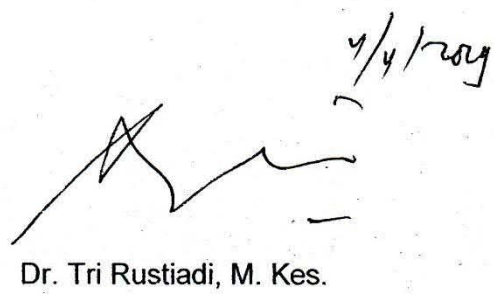
Menyetujui,

Kajur/Prodi FIK

Pembimbing,

 2/7 2018
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 1961 0903 1988 03 1002

 4/4/2018
Dr. Tri Rustiadi, M. Kes.

NIP. 1964 1023 1990 02 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Manusia yang berakal ialah manusia yang suka menerima dan meminta nasehat.

(Umar bin Khatab)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada Kedua orangtua saya Gondo Utom dan Sri Rahayu yang senantiasa slalu memdukung baik moral atau material serta tidak berhenti memberikan doa dan kasihsayang. Guru saya di pesantren Gus Abdullah Masyur yang telah memeberi banyak hal dari doa,nasehat dan arahan. Dosen saya Dr. Tri Rustiadi, M. Kes yang begitu sabar membimbing saya.

HALAMAN PENGESAHAN

Sekripsi atas nama GUNARSO BAGUS W NIM 6101412209, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul "TINGKAT FLEKSIBILITAS PESERTA PENCAK SILAT EKSTRAKULIKULER SMK AL ASROR GUNUNGPATI " .
Telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Sekripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, Tanggal 19 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Andriyo Rahayu
NIP. 196103261984032001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKE - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
M.Pd Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd
NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji

Drs Endro Puji Purwono M.Kes
NIP. 195903151985031003

(Pengiji 1).....


Ricko Irawan S.Pd., M.Pd.
NIP. 198505212014041001

(Pengiji 2).....


Dr. Tri Rustiadi M.Kes.
NIP. 196410231990021001

(Pengiji 3).....


KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari penulis skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan trimakasih dan penghargaan kepada pihak yang dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis dengan rasa rendah hati mengucapkan trimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas Motivasi dan bantuan birokrasi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberikan arahan-arahan dalam penyusunan penelitian ini.
4. Dr. Tri Rustiadi, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat dan meluangkan banyak waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas bantuan berupa ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMK Al Asror yang telah mengizinkan saya untuk meneliti di SMK AL Asror Gunungpati.

7. Pelatih Pencak silat SMK AL Asror dan teman-teman peserta pencak silat yang mengizinkan dan membantu pengambilan data, yang ikhlas hati serta meluangkan waktu dan tenaganya.
8. Ayah dan Ibu Tercinta serta kakak-kakakku. Guru saya di pesantren Gus Abdullah Masykur yang telah memberikan semangat, dorongan, motivasi dan selalu memohonkan doa kepada-Nya demi kebahagiaan dan keberhasilan penulis.

Sekripsi degan Judul “Tingkat Fleksibilitas Peserta Pencak Silat Al Asror Gunungpati”. Masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif guna penyempurnaan skripsi ini sangat diharapkan. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 20 Mei 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

Judul	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	i
.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Kelentukan (Fleksibilitas).....	9
2.1.2 Metode-metode untuk melatih fleksibilitas.....	12
2.1.3 Ekstrakurikuler Pencaksilat SMK Al Asror Gunungpati.....	20
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	24
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.3 Instrumen Penelitian.....	25
3.3.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	28
3.3.2 Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Pelaksanaan penelitian	30
4.2 Deskripsi Subjek.....	30
4.3 Pembahasan.....	32
Bab V Kesimpulan dan Saran	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pedoman Pengukuran anak berusia 16 hingga 19 tahun	29
2. Contoh Tabel Hasil Hitung	29
3. Contoh Tabel Pengukuran hasil tertinggi.....	31
4. Penggolongan hasil.....	31
5. Hasil Penelitian 12-30 Mei 2019.....	33
6. Hasil Penelitian dengan Mengambil Hasil tertinggi	36
7. Hasil rata-rata	36
8. Pedoman Pengukuran anak berusia 16 hingga 19 tahun	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Pembimbing I.....	34
2. Surat Izin Penelitian.....	35
3. Dokumen Penelitian	36
4. Fasilitas, Alat dan Bahan Yang Dibutuhkan.....	37

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat menurut IPSI adalah hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan *eksistensi* (kemandirian) dan *integritas* (kemanunggalan) terhadap lingkungan alam dan sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat merupakan salah satu jenis kesenian dan juga olahraga yaitu seni bela diri yang berasal dari Asia Tenggara di antaranya Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, Thailand, dan juga Indonesia Negara kita. Pencak silat ini merupakan tradisi kesenian yang di sebar melalui tradisi Melayu Nusantara. Hingga seiring berjalannya waktu, jenis kesenian bela diri ini juga mulai tersebar ke Negara Vietnam yang disebarkan oleh orang Indonesia. Hingga kini Negara Vietnam melahirkan pesilat-pesilat yang tangguh dan mendirikan organisasi induk pencak silat di Negara Indonesia yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Dalam event Asian Games 2018 para pesilat Merah Putih mampu menjadi juara umum dengan mendulang 11 emas dari 16 kelas yang dipertandingkan, mulai dari 10 hingga 15 Februari 2018 di Padepokan Pencak Silat, Taman Mini, Jakarta. Tujuh emas diantaranya didapat dari nomor tarung dari 10 kelas yang diperlombakan. Empat emas lainnya dihasilkan dari nomor seni atau Tunggal Ganda Regu (TGR), yang mempertandingkan enam kelas. Prestasi ini

menunjukkan banyaknya pendekar-pendekar yang berprestasi di Indonesia yang tidak jarang lahir dari latihan ekstrakurikuler yang berawal dari hanya suka. Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Waktu latihan pencak silat di desa biasanya pada hari Rabu, Jum'at dan Minggu di jam 15.00 – 17.00 WIB atau di malam Rabu, Jum'at dan Minggu Pukul 20.00 – 22.00 WIB. Bisa lebih atau berkurang. Seperti di SMK Al Asror Gunung Pati. Jadwal latihan di SMK Al Asror Gunung Pati Hari Jum'at dan Minggu Pukul 15.00 – 17.00 WIB.

Latihan di Al Asror sudah mulai dari tahun 2015 berawal dari hanya keinginan beberapa siswa yang menganggap perlu latihan pencak silat untuk membela diri. Kini telah berkembang untuk bagaimana siswa untuk berprestasi dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Siswa di SMK Al Asror bukan hanya dari golongan anak SMK namun karena latihan dalam yayasan pesanten salaf Al Asror banyak santri yang mengikuti latihan dari Mts dan MA bahkan ada yang dari luar ikut berlatih. Dalam pola latihan pelatih mengarahkan ke prestasi, dilihat dari perkembangan jaman kini pendekar-pendekar memang di tampung di

dalam arah gelanggang agar dapat tetap mengembangkan bakat dengan arah yang positif.

Dalam pertandingan pencak silat, tendangan merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Karena itu, sebagai seorang pesilat harus memiliki keterampilan tendangan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut dikategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang sulit untuk dibaca, atau diantisipasi, maupun ditangkap oleh lawan. Ada beberapa teknik tendangan dalam Pencak Silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan gajul, tendangan jejag, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan kategori laga.

Berdasarkan pedoman dan peraturan dalam pertandingan pencak silat ilmu bela diri Pencak Silat memiliki keunikan dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya, hal ini ditetapkan dalam empat pola dalam pertandingan Pencak Silat yaitu: 1) sikap pasang, 2) pola langkah, 3) serang- 2 bela, dan 4) kembali kesikap pasang. Keempat pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian sehingga menjadi pola gerak tertentu (Lubis, 2004).

Selanjutnya Lubis menyatakan bahwa ada tendangan yang mengandalkan kecepatan untuk melakukan serangan secara cepat dari sudut sempit dan adapula yang mengandalkan efektifitas serangan dengan tidak

mengambil sudut sempit tetapi dengan daya dorong yang kuat. Semua jenis tendangan sabit ini harus memiliki fleksibilitas yang bagus sehingga kelebihanannya lebih banyak dibandingkan kekurangan. Fleksibilitas bukan hanya penting untuk memaksimalkan tendangan, fleksibilitas juga sangat penting dalam hindaran dan dayatahan tubuh. Hindaran masuk dalam hal yang penting dalam pertandingan dengan kita telah mendapat banyak poin hindaran adalah cara terbaik untuk mempertahankan poin. Dayatahan yang dimaksud adalah tubuh seorang atlet dalam pertandingan akan sering terbentur dan dalam gerakan akan sering terdapat gerakan yang mendadak atau reflek dan tidak jarang diikuti dengan daya ledak yang tinggi dengan itu kefleksibilitas menjadi sangat penting karena tanpa itu otot dapat robek.

Seperti pertandingan SH Cap Kabupaten Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 23-24 Februari 2018. Sepuluh Peserta didik SMK Al Asror Gunungpati mengikuti pertandingan. Dengan hasil mendapat dua medali perunggu dan dua medali perak. Peserta didik mendapat banyak kendala dalam pertandingan dari serangan yang kurang maksimal, badan yang dirasakan kaku saat melakukan hindaran dan banyak peserta didik yang mengalami cedera di persendian. Lengan, kaki bahkan ruas-ruas jari tangan dan kaki. Hal ini dikarenakan kurangnya fleksibilitas dari peserta didik dan kurangnya pengetahuan pelatih untuk mengetahui tingkat fleksibilitas peserta didik. Fleksibilitas merupakan bagian dari sepuluh unsur kebugaran diantaranya. 1) Kecepatan (Speed), 2) Kekuatan (Strength), 3) Daya Tahan (Endurance), 4) Kelenturan (Flexibility). 5) Kelincahan (Agility). 6) Keseimbangan (Balance). 7) Ketepatan (Accuracy), 8) Daya Otot (Muscular Power)/ Daya Ledak (Eksplasive Power), 9) Reaksi (*Reaction*), 10) Koordinasi (*Coordination*)

Melatih kelentukan memiliki banyak sekali cara seperti seperti *active stretching* , *hold relax stretching*, PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Semua metode hampir memiliki persamaan keuntungan dan kekurangan. *Active stretching* adalah suatu metode penguluran atau stretching yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan fleksibilitas yang dilakukan secara active oleh klien atau pasien (Evan,2010). *Active stretching* memiliki keuntungan dimana kita mampu memperkirakan sekuat apa kita menahan rasa sakit dampak dari peregangan atau penarikan otot yang kita lakukan. *Active stretching* biasa memanfaatkan fasilitas disekitar nya seperti tiang tempat duduk atau dinding untuk memaksimalkan gerakan yang ingin dicapai.

Hold relax stretching merupakan kombinasi dari tipe *stretching isometrik* dengan *stretching pasif*. Dikatakan demikian karena teknik *hold relax streaching* yang dilakukan adalah memberikan kontraksi pada otot yang memendek dan dilanjutkan dengan rileksasi dan *stretching* pada otot tersebut. Pada *hold relax stretching*, ketika otot berkontraksi mencapai *initial stretch*, maka kebalikannya *stretch reflex* membuat otot tersebut menjadi relaksasi (reverse innervation), dimana relaksasi ini membantu menurunkan berbagai tekanan dan siap untuk melakukan peregangan selanjutnya (Schrader *et al.*, 1997).

PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau kontraksi relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi. Keuntungan dari PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) kita mampu memaksimalkan peregangan otot yang kita mau tanpa susah payah mencari fasilitas di sekitar kita untuk membantu memaksimalkan. Namun dalam PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) kita perlu berkomunikasi dengan baik pada

pasangan tau yang membantu dalam proses peregangan karena pasangan tidak mengerti tentang seberapa kuat atau seberapa maksimal peregangan otot kita.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penelitian pada atlet pencak silat di SMK Al Asror Gunungpati setelah pertandingan. Sebagian besar dari para atlet mengatakan bahwa pada saat mereka melakukan tendangan, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan, kemudian tendangan mereka sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga dapat dipengaruhi otot tungkai yang dimiliki kekuatan dan fleksibilitas dari atlet. Tendangan yang sering mereka gunakan adalah tendangan sabit sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point atau nilai. Atlet juga mengatakan dalam hindaran saat badan mereka ingin di gerakan untuk menghindari serangan terasa kaku, setelah pertandingan juga 5 dari 10 atlet mengalami cedera dipersendian. Rata rata peserta mengalami cedera di pingggang, biasanya karena tendangan yang tertangkap dan terangkat lawan dan tendangan yang di paksakan meninggi melebihi kekuatan persendian. Namun dalam kasus ini hanya berfokus dalam cedera namun dengan seringnya siswa tertangkap dan terjatuh. Tangkapan mudah tertangkap biasanya karena endangan kurang naik atau pendek dan peserta mudah jatuh karena kurangnya elastisitas di tulang belakang sehingga saat di dorong dalam keadaan tertangkap peserta mudah terjatuh.

Seorang pelatih juga mengaku sebetulnya saat pengajuan siswanya dalam pertandingan hanya berbekal keyakinan siswanya mampu, bukan dengan tes yang khusus untuk melihat kesiapan siswa. Seperti tes fleksibilitas sehingga dalam hasil pertandingan bahkan pelatih tidak tau bagaimana hasil yang akan di

hasilkan atletnya dalam pertandingan dan dampak apa yang di timbulkan setelah pertandingan.

Oleh karena itu, penulis mengangkat masalah ini dengan melihat tingkat fleksibilitas peserta ekstrakurikuler pencaksilat SMK Al Asror Gunungpati. Dari beberapa hal diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Tingkat Fleksibilitas Peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Al Asror Gunungpati”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah ditulis, kami memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

- 1) Sedikitnya pangetahuan pelatih tentang fleksibilitas peserta didik untuk menghadapi pertandinagan
- 2) Pelatih sering tidak memiliki acuan fleksibilitas untuk melihat seberapa siap peserta didiknya menghadapi pertandingan
- 3) Karena kemampuan pelatih yang kurang mengerti akan fleksibilitas peserta didik dalam keatletan, sehingga hasil yang di dapat juga kurang maksimal
- 4) peserta didik memiliki banyak kendala dalam fleksibilitas melihat banyaknya cedera yang di alami setelah pertandingan
- 5) peserta didik merasa badan yang kaku saat melakukan hindaran
- 6) Tendangan siswa sering tertangkap saat pertandingan atau saat latihan

1.3 Batasan Masalah

Agar skripsi ini lebih menfokuskan secara mendalam ke tujuan yang diharapkan, maka penulis memberikan batasan-batasan masala pada. Tingkat *Feksibilitas* peserta pencak silat SMK Al Asror gunungpati

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumusan masalah sebagai berikut:

Seberapa besar tingkat fleksibilitas peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Al Asror Gunung Pati?

1.5 Tujuan Penelitian

Mengetahui tingkat fleksibilitas peserta ekstrakurikuler pencak silat SMK Al Asror Gunung Pati.

1.6 Manfaat Penelitian

Pelatih mengetahui tingkat fleksibilitas peserta ekstrakurikuler pencaksilat sehingga dalam persiapan kearah prestasi lebih tertata dengan baik. Pelatih mampu memilah peseta yang sudah siap atu yang belum dengan itu pelatih mampu memberi posi latian yang tepat.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kelentukan (Fleksibilitas)

Salah satu hal penting yang perlu di persiapkan adalah kelentukan. kelentukan tubuh merupakan unsur penting di dalam gerak manusia karena Kelentukan diperlukan di dalam olahraga maupun aktivitas tubuh yang lain, seperti bekerja. Kelentukan diperlukan oleh setiap orang baik tua, muda, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Khususnya bagi anak, kelentukan tubuh sangat membantu untuk penguasaan gerak dasar serta kepercayaan diri, seperti dikemukakan oleh Adams (1988:5).

Menurut Harsono (1988:163) kelentukan penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerakan sendi seperti: senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Atlet yang mempunyai kelentukan yang baik akan mempengaruhi peluang yang lebih Banyak atlit mengalami cedera karena kurang fleksibilitasnya suatu otot. Contohnya cedera otot hamstring, cedera otot quadrisep dan masih banyak lagi atlet yang cedera akibat kurang fleksibelnya otot. Pada otot hamstring yang berfungsi sebagai penggerak *fleksi knee* memiliki peluang terjadinya kerobekan jika tidak memiliki fleksibilitas lebih saat adanya gerakan ekstensi dari *knee*, yaitu pada saat terjadi proses gerakan menendang bola dengan keras (Alter, 1999).

Komponen biomotor fleksibilitas merupakan unsur yang penting dalam pembinaan olahraga prestasi. Menurut Nossek (1995: 89), kelentukan merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan gerakan secara luas melalui persendiannya secara optimal. Kelentukan menggambarkan suatu kemampuan untuk melakukan gerak menekuk dengan melebihi kemampuan biasanya (flexy) termasuk pada gerakan memutar atau melilin tanpa berhenti (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1987: 151). Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2004: 4). Kelentukan sebagai salah satu unsur komponen kebugaran jasmani merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2008: 101). Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (Mochammad Sajoto, 1995: 9).

Selain kekutan sebagai komponen fisik yang sangat berperan dalam menciptakan prestasi optimal, kelentukan (flexibility) juga merupakan faktor penting. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit. Menurut M. Sajoto (1988 : 58) Kelentukan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Kemampuan untuk melakukan gerak persendian secara luas akan mempermudah di dalam melakukan atau menguasai motor skill secara baik dan benar, dengan demikian akan mempermudah mencapai tingkat yang optimal dan cabang olahraga yang dipilih.

Orang yang lentuk adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan orang yang mempunyai otot-otot yang elastis. Terbatasnya kelentukan terutama dalam gerak yang memerlukan luas gerak yang maksimal dari persendian adalah disebabkan kurangnya daya kadang dari otot-otot yang berlawanan. Namun menurut M.Sajoto (1988:186) ada beberapa penyebab keterbatasan kelentukan, yaitu : (1) tulang, (2) otot, (3) Ligamen dan lainnya yang berhubungan dengan kapsul persendian, (4) tendo dan jaringan lain, dan (5) kulit. Kelentukan menurut Iwan Setiawan (1991:114) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Selanjutnya, menurut Subarjah, "Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan persendian seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot disekitar persendian" (dalam [http://file.upi.edu /Direktori /FPOK /Jur.Pend.KesehatanRekreasi /Herman-Subarjah /Latihan-Kondisi-Fisik.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur.Pend.KesehatanRekreasi/Herman-Subarjah/Latihan-Kondisi-Fisik.pdf)). Kelentukan, sebagai suatu komponen kebugaran fisik.

Menurut Rusli Lutan, Sudradjat Prawirasaputra dan Ucup Yusuf (2000:75) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendi, ligament, jaringan penghubung dan otot-otot. Batas jangkauan sendi disebut posisi akhir. Cedera dapat terjadi apabila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Cabang olah raga yang biasanya sering memaksa atlitnya memaksakan otot untuk di regangkan adalah cabang olahraga senam lantai. Sedangkan Kasus cedera saat memaksakan otot untuk di paksa beerja lebih lama biasanya di atlit tinju.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:74), kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yaitu kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek. Seperti seorang petinju yang menghindari serangan dari lawan dengan menggerakkan tubuhnya dan menyerang balik lawan dengan posisi yang tidak terduga oleh lawan. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik kurang baik dan prestasi rendah, juga menghalangi kecepatan dan daya tahan lari karena otot-otot harus bekerja keras untuk mengatasi tahapan menuju langkah panjang. Kelentukan selalu dikaitkan dengan ruang gerak sendi dan elastisitas otot, tendon, dan ligamen. Dengan demikian, orang yang lentur adalah yang memiliki ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot yang elastis. Berdasarkan deskripsi di atas diperoleh pengertian bahwa kelentukan merupakan kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Kelentukan ini ditentukan oleh sendi, tendon, dan ligamen. Agar seseorang memiliki kelentukan yang baik, perlu diperhatikan langkah-langkah atau cara melatihnya.

2.1.2 Metode-metode untuk melatih fleksibilitas

1) Hold relax stretching

Hold relax stretching merupakan kombinasi dari tipe *stretching isometrik* dengan *stretching pasif*. Dikatakan demikian karena teknik *hold relax stretching* yang dilakukan adalah memberikan kontraksi pada otot yang memendek dan dilanjutkan dengan rileksasi dan stretching pada otot tersebut. Pada *hold relax stretching*, ketika otot berkontraksi mencapai *initial stretch*, maka kebalikannya *stretch reflex* membuat otot tersebut menjadi *relaksasi (reverse innervation)*,

dimana relaksasi ini membantu menurunkan berbagai tekanan dan siap untuk melakukan peregangan selanjutnya (Schrader *et al.*, 1997). *hold relax stretching* memiliki keunggulan dalam penurunan rasa nyeri dengan adanya bantuan respon *proprioceptive* dari tangan terapis (Shield *etal.*, 2012).

2) Pengertian *Active stretching*

Active stretching adalah suatu metode penguluran atau *stretching* yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan fleksibilitas yang dilakukan secara *active* oleh klien atau pasien (Evan,2010). Dalam penerapan prosedur *active stretching* pasien menunjukkan suatu kontraksi isotonik dari otot yang mengalami pemendekan, secara aktif otot memanjang. Kontraksi isotonik yang dilakukan saat *active stretching* dari otot yang mengalami pemendekan akan menghasilkan otot memanjang secara maksimal tanpa perlawanan. Adanya kontraksi *isotonik* akan membantu menggerakkan *stretch reseptor* dari *spindel* otot untuk segera mengulur panjang otot yang maksimal. *Golgi tendon* organ akan terlibat dan menghambat ketegangan otot, bila otot sudah mengulur maksimal sehingga otot dapat dengan mudah dipanjangkan dan meningkatkan fleksibilitas otot.

Pemberian dari *active stretching* dan *hold relax stretching* walaupun sama-sama berbentuk *stretching* tetapi memiliki perbedaan dalam pengaplikasian dan manfaat, pada *active stretching* responden dapat dengan mandiri melakukan latihan, merasakan ukuran yang sesuai dengan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh *responden*, sedangkan pada *hold relax stretching* memiliki keunggulan dalam penurunan rasa nyeri dengan adanya bantuan respon *proprioceptive* dari tangan terapis (Shield *etal.*, 2012).

3) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Menurut Tite Juliantine (2011: 5) *Proprioceptive* adalah sistem yang memproses informasi dari otot dan sendi tubuh manusia sehingga individu paham dimana letak tubuh dan gerak tubuhnya, seperti ketika berjalan. Proprioseptif adalah sistem yang memproses informasi dari otot dan sendi tubuh manusia sehingga individu paham dimana letak tubuh dan gerak tubuhnya, seperti ketika berjalan. Peran dari *proprioceptive* adalah mengirimkan aliran informasi secara terus menerus (*konstan*) kepada susunan syaraf pusat. *Proprioceptive* ini terletak pada otot, *tendon*, dan sambungan-sambungan termasuk di sekitar jaringan pelindung seperti kapsul, *ligamen*, serta selaput-selaput lain dan dalam labirin dari telinga dalam. *Proprioceptive* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu muscle proprioceptive yang terdiri dari *muscle spindle* dan *golgi tendon organ, joint and skin proprioceptive, labyrinthine and neck proprioceptive*. Dari ketiga *proprioceptive* tersebut, maka yang berperan terhadap daya regang otot adalah *muscle proprioceptive*, yang terdiri dari *muscle spindle dan golgi tendon* (Tite Juliantine, 2011: 5).

Proprioceptive neuromuskular fasilitasi (PNF) adalah teknik peregangan yang umum digunakan dalam lingkungan atletik dan klinis untuk meningkatkan baik aktif dan berbagai pasif gerak (ROM) dengan maksud untuk mengoptimalkan performa motor dan rehabilitasi. Latihan PNF sangat efektif digunakan untuk meningkatkan ROM, khususnya dengan perubahan jangka pendek ROM (Melanie J, dkk, 2006: 930). KaylaB, dkk (2012: 105) mengatakan bahwa *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) adalah teknik peregangan yang dimanfaatkan untuk meningkatkan *elastisitas* otot dan telah terbukti memiliki efek positif pada kisaran aktif dan pasif gerakan.

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) merupakan latihan memberikan rangsangan pada proprioceptor untuk meningkatkan kebutuhan mekanika neuromuskular, sehingga dapat diperoleh respon yang mudah proses dimana respon mekanisme neuromuskular dibuat mudah atau lebih mudah (Wahyuddin Arif, 2008: 95). Diperjelas oleh Duta Dainel, dkk(2013: 623) PNF peregangan adalah metode fleksibilitas pelatihan yang dapat mengurangi hypertonus, memungkinkan otot untuk bersantai dan memperpanjang. Pada umumnya dianggap sebagai salah satu bentuk yang paling efektif yang berfungsi untuk peregangan otot.

Menurut Wahyuddin (2008: 95) latihan PNF sangat baik digunakan untuk melatih gerakan yang terbatas karena kekakuan pada sendi, gangguan keseimbangan, dan ritme gerak yang lambat. Teknik PNF memiliki aplikasi luas dalam mengobati orang dengan kondisi *neurologis* dan *muskuloskeletal*, sering digunakan dalam merehabilitasi lutut, bahu, pinggul, dan pergelangan kaki (Surburg,1997: 4).Menurut Tite Juliantine (2011: 13) mekanisme peregangan PNF, gerakannya adalah dengan peregangan pasif. Setelah otot teregang sampai titik kelentukan maksimum (batas nyeri), maka pelaku menahan dengan kontraksi isometrik. Terapis yang memberi dorongan terus menambah tenaga dorongannya, sementara pelaku juga terus menahan dengan menambah kekuatan *isometriknya*.

Kekuatan *isometrik* yang makin bertambah akan menyebabkan penambahan regangan pada *tendon*, oleh karena itu *golgi tendon* organ mendapat rangsangan yang lebih keras. Hal ini menyebabkan rangsangan pada golgi tendon organ mencapai ambang rangsangannya. Makin kuat otot diregang, maka makin kuat pula kontraksinya. Bila tegangan otot menjadi lebih besar,

maka kontraksi mendadak berhenti dan otot melemas, maka terjadilah relaksasi otot secara tiba-tiba. Relaksasi sebagai jawaban terhadap regangan yang kuat dinamakan efek *inhibisi* atau *autogenic inhibition reflex*. Akibat relaksasi ini terapis yang mendorong secara tiba-tiba kehilangan tahanan, sehingga dapat menyebabkan regangan yang lebih jauh dari otot yang semula melakukan kontraksi isometrik sehingga dapat melampaui titik kelenturan yang maksimum (batas nyeri). Hal inilah yang menyebabkan pada metode peregangan PNF pemanjangan otot bisa lebih dimungkinkan lagi dibandingkan dengan metode peregangan lainnya (Giriwijoyo, 2001).

Pola gerakan pada PNF dikembangkan karena semua gerakan manusia terkoordinasi normal pada gerakan spiral atau diagonal. Kontraksi otot terkuat dan terkoordinasi selama pola gerakan diagonal. Pola diagonal tersebut melibatkan rotasi ekstremitas dan membutuhkan stabilitas inti. Kontraksi otot juga ditingkatkan melalui iradiasi dan fasilitasi peregangan refleks optimal dalam kelompok otot sinergis selama melakukan pola gerakan (Tite Juliantine, 2011: 13).

Dasar-dasar terapi PNF adalah sebagai berikut:

1) Pola Untuk Mempermudah *Respon*

Teknik PNF digunakan pola pada setiap gerakan. Pola gerak yang dilakukan adalah gerak *spiral* dan gerak *diagonal* yang erat hubungannya dengan gerakan *kontinyu* yang berfungsi secara normal.

2) *Optimal Resistance*, *Optimal resistance* adalah tahanan besar yang disesuaikan dengan kondisi pasien dan diberikan kepada otot yang kontraksi. Pada tahapan ini diberikan dengan beban kekuatan tangan dan ditahan

beberapa saat selama gerakan terjadi. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot.

3) *Manual Contact* Teknik ini memberikan fasilitasi terhadap kebutuhan aktivitas dengan adanya sentuhan tangan yang memberikan rangsang kepada *eksoreseptor*.

4) *Traction and Approximation* (tarikan dan penekanan) Tarikan dan penekanan sangat efektif untuk merangsang proprioceptif yang berasal dari struktur persendian.

5) *Verbal Stimulatif (aba-aba)*

Suara aba-aba yang diberikan merupakan suatu perintah, sehingga dapat merangsang usaha pasien untuk membentuk sebuah gerakan (Wahyuddin Arief, 2008: 95).

Beberapa teknik PNF memanfaatkan kontraksi isometrik agonis, dimana otot antagonis meregang. Otot yang meregang harus beristirahat (dan santai) setidaknya selama 20 detik sebelum melakukan teknik PNF lain. Teknik peregangan PNF paling umum menurut Victoria (2013) yaitu sebagai berikut:

1) *Contract Relax*

Contract relax stretching merupakan salah satu teknik peregangan *proprioceptive neuromuscular fascilitation* (PNF) yang melibatkan *kontraksi isometrik* dari otot yang mengalami *spasme/ketegangan* yang diikuti fase relaksasi kemudian diberikan stretching secara pasif dari otot yang mengalami ketegangan tersebut. Penempatan pasif dengan membatasi otot ke posisi peregangan diikuti oleh pembatasan kontraksi isometrik otot. Kebanyakan *kontraksi isometrik* pada teknik peregangan PNF harus ditahan selama minimal 3 dan maksimal 8 detik (Surburg, Schrader, 1997: 5). Setelah *periodekontraksi*, pasien diinstruksikan

untuk merelaksasi otot terbatas yang sudah berkontraksi dan mengaktifkan otot yang berlawanan.

2) *Hold Relax*

Hold relax mirip dengan *teknik contract relax*. *Hold relax* digunakan saat *agonis* terlalu lemah untuk mengaktifkan sewajarnya. Otot yang dibatasi pada pasien diregangkan, diikuti oleh *kontraksi isometrik* otot dibatasi. Setelah beberapa waktu, otot dibatasi secara pasif dipindahkan ke posisi peregangan yang lebih besar. Waktu dan upaya kontraksi sama seperti *contract relax* yaitu selama 8 detik. *Hold Relax* adalah salah satu teknik khusus *exercise dari Proprioceptive Neuro Muscular Facilitation (PNF)* yang menggunakan kontraksi *isometrik* secara optimal dari kelompok otot antagonis yang memendek sampai terjadi penambahan ROM dan penurunan nyeri (Yulianto W, 2002). Diperjelas oleh Carolyn (1996) bahwa hold relax adalah kemampuan penderita melakukan kontraksi isometrik pada otot dan jaringan ikat memendek selanjutnya diikuti dengan penguluran otot secara pasif hingga terjadi penambahan ROM.

3) *Hold-Relax Agonist*

Hold relax agonist adalah suatu teknik dimana kontraksi isometrik mempengaruhi otot antagonis yang mengalami pemendekan, yang akan diikuti dengan hilang atau kurangnya ketegangan dari otot-otot tersebut (Victoria: 2013).

4) *Hold-Relax Antagonist*

Teknik ini sangat mirip dengan teknik *hold-relax agonist*. Teknik ini digunakan ketika *agonis* terlalu lemah untuk mengaktifkan sewajarnya. Pasien mengkontraksi otot ketat secara isometrik (otot antagonis) berlawanan dengan arah gerakan yang diberikan terapis selama 8 detik.

Berikut adalah gerakan latihan *hold-relax* antagonist: Terkait masalah fleksibilitas otot, menurut Fox yang dikutip (Suharjana, 2013:109) fleksibilitas mencakup dua hal yang saling berhubungan yaitu kelentukan dan kelenturan, kedua unsur tersebut yaitu kelentukan dan kelenturan akan menjamin tingkat keluasan gerak persendian dan memudahkan otot, *tendo*, *ligamen* pada saat melakukan gerak. Menurut Djoko Pekik yang dikutip (Suharjana, 2013: 109) kelentukan berhubungan dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, *tendo dan ligament*. Fleksibilitas harus tetap terpelihara agar tetap baik dengan melakukan latihan peregangan (*stretching*) dengan salah satu metode latihan PNF yang diberikan oleh peneliti.

Menurut Hendro Kusworo yang dikutip (Ahmad ridwan, 2016: 9) mengatakan metode latihan fleksibilitas dengan menggunakan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), yang dilakukan dengan kontraksi isometrik dan kemudian direlaksasi, akan memberikan pengaruh kelenturan yang lebih baik pada persendiandan otot, karena terbentuknya "*extenbilitas*" (kemampuan otot untuk memanjang ketika menerima rangsang). Dalam metode peregangan PNF, gerakannya adalah dengan peregangan pasif, setelah otot teregang sampai titik kelentukan maksimum (rasa sakit yang kedua), maka pelaku menahan dengan kontraksi isometrik dengan hitungan kira-kira selama 5 detik (Sukadiyanto, 2010: 147). Kekuatan isometrik yang makin bertambah akan menyebabkan penambahan regangan pada tendon, oleh karena itu golgi tendon organ mendapat rangsangan yang lebih keras. Hal ini menyebabkan rangsangan pada golgi tendon organ mencapai ambang rangsangannya. Makin kuat otot diregang, maka makin kuat pula kontraksinya (Tite Juliantine, 2011: 13).

Ketegangan otot yang terus meningkat ini suatu saat akan menyebabkan terjadinya *stress reflect* dan membuat *Pengaruh PNF (Proprioceptive (Robby Sakti Parevri) 9*pasangan yang mendorong kehilangan perlawanan dari yang bersangkutan, sehinggadapat mendorong lebih lanjut untukmem perluas pergerakan persendian artinya dapat meningkatkan luas pergerakan persendian. Hal inilah yang menyebabkan pada metode peregangan PNF pemanjangan otot bisa lebih dimungkinkan lagi dibandingkan dengan metode peregangan lainnya (Giriwijoyo, 2013: 188). Teknik PNF memberikan manfaat yang lebih luas dibandingkan metode-metode peregangan konvensional lainnya. Teknik *PNF* merupakan teknik yang paling baik untuk mengembangkan atau membangun teknik fleksibilitas tubuh. Teknik ini dapat juga meningkatkan fleksibilitas aktif dan membantu membentuk pola-pola gerakan yang terkoordinasi. Manfaat lain dari latihan. PNF dapat membantu mengembalikan tingkatan *stretch reflex* dan meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan (Alters,Michael J, 2003: 14).

2.1.3 Ekstrakurikuler Pencak silat SMK Al Asror Gunungpati

Latihan di Al Asror sudah mulai dari tahun 2015 berawal dari hanya keinginan beberapa siswa yang menganggap perlu latihan pencak silat untuk membela diri. Kini telah berkembang untuk bagaimana siswa untuk berprestasi dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Siswa di SMK Al Asror bukan hanya dari golongan anak SMK namun karena latihan dalam yayasan pesanten salaf Al Asor banyak santri yang mengikuti latihan dari Mts dan SMA bahkan ada yang dari luar ikut berlatih. Dalam pola latihan pelatih mengarahkan ke prestasi, dilihat dari perkembangan jaman kini pendekar-pendekar memang di tampung di dalam arah gelanggang agar dapat tetap mengembangkan bakat dengan arah yang positif.

Ekstra kulikuler Pencak silat di SMK AL Asror ini berinduk dengan organisasi pencak silat Setia Hati Terate yang telah di akui oleh IPSI sebagai anggotanya. SMK Al Asror Gunung Pati. Jadwal latihan di SMK Al Asror Gunung Pati Hari Jum'at dan Minggu Pukul 15.00 – 17.00 WIB. Pertandingan yang baru di ikuti adalah SH Cap Kabupaten Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 23-24 Februari 2018. Sepuluh Peserta didik SMK Al Asror Gunungpati mengikuti pertandingan. Dengan hasil mendapat dua mendali perunggu dan dua mendali perak.

Pencak silat SMK Al Asror memiliki banyak peminat namun karena masih dalam lingkungan yayasan Pondok Pesantren AL Syalafi Al Asror dalam peraturan santriwati belum di perbolehkan. Saat ini yang mengikuti Ekstrakulikuler pencak silat SMK Al Asror Gunungpati sekitar 15-20.

2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam PSHT kita tidak hanya belajar pencak silat atau berorganisasi tapi lebih dari itu maka dari kita mengenal adanya 5 dasar (PANCA DASAR PSHT), meliputi: Persaudaraan, Olahraga, Beladiri, Kesenian, Kerohanian / Ke-SH-an

1) Persaudaraan

Persaudaraan adalah suatu hubungan batin antara manusia dengan manusia yang sifatnya seperti saudara kandung dan ini di tanamkan sejak siswa mulai mengecap pelajaran PSHT. Dengan persaudaraan, manusia di akui dan di perlakukan sesuai dengan harkat martabatnya sebagai makhluk Tuhan yang sama derajatnya. Perlakuan ini tanpa membedakan hak dan kewajiban azasinya, kedudukan sosial ekonomi, keturunan, agama & kepercayaan, jenis kelamin dll. Yang mana Persaudaraan dalam PSHT bersifat kekal dan abadi.

2) Olahraga

Pengertian olahraga di sini adalah mengolah tubuh / raga dengan gerakan2 pencak silat yang terdapat dalam PSHT. Adapun manfa'at bermain pencak silat:

- 1) Memperbaiki suasana hati.
 - 2) Menumbuhkan rasa percaya diri
 - 3) Mengurangi stress
 - 4) Memperkuat otot tubuh .
 - 5) Membantu proses metabolisme dalam tubuh.
 - 6) Membina kekuatan, kecepatan, ketepatan dan keseimbangan .
- 3) Beladiri

Dengan pencak silat yang di jiwai oleh pengenalan kepada sang pencipta dan diri pribadi maka pencak silat berfungsi sebagai alat membela diri untuk mempertahankan kehormatan. PSHT tidak mengajarkan beladiri asing, karena pencak silat yang berakar pada budaya asli Indonesia yang tidak kalah mutunya dengan beladiri asing. Dengan demikian PSHT ikut mempertahankan dan mengembangkan kepribadian bangsa Indonesia.

4) Kesenian

Seni adalah keindahan, dimana kesenian dalam pencak silat dapat berbentuk permainan tunggal , ganda atau massal. .Adapun tujuan seni dalam pencak silat :

- 1) Memelihara kaidah pencak silat yang baik dengan menumbuhkan kelenturan, keluwesan dan keindahan gerakan yang di hubungkan dengan keserasian irama.
- 2) Sebagai latihan dalam pengembangan aspek keserasian dan keselarasan yang diharapkan dapat berpengaruh dalam sikap dan perilaku hidupnya.

5) Kerohanian/Ke-SH-an:

Di dalam PSHT, kerohanian sering di sebut dengan ke – SH- an . kerohanian merupakan sumber azasi Tuhan YME untuk mencapai Manusia yang berbudi luhur guna kesempurnaan hidup. Adapun tujuan kerohanian dalam PSHT adalah untuk mendidik anggota PSHT yang berjiwa setia hati.

Bab V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

- 1) Tingkat fleksibilitas peserta pencak silat SMK Al Asror 73% masuk dalam kriteria Luar Biasa dan 27% masuk kategori Diatas Rata-rata.
- 2) Faktor yang di temukan yang mempengaruhi dalam fleksibilitas peserta didik Pencak silat SMK AL Asror adalah pola latihan dan hasil dari penelitian menunjukan pola latihan selama ini berhasil.

5.2 Saran

- 1) Pelatih diharapkan untuk selalu meningkatkan dan mengembangkan pola latihan fleksibilitas yang beragam sehingga dalam hasil akan jauh lebih baik. Otot yang dimiliki peserta juga dapat bertahan lebih lama. Dalam latihan peserta juga akan terhindar dari rasa bosan karena latihan yang berulang.
- 2) Pelatih di harapkan memperhatikan fleksibilitas peserta didik dengan penghitungan berkala sehingga pelatih dapat mengetahui dalam pola latihan yang baru atau yang di kembangkan membuat penurunan fleksibilitas apa mengembangkannya sehingga dalam penemuan selanjutnya akan dapat disimpulkan pola latihan akan di lanjutkan atau akan di kembangkan bukan di rubah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, lain dan Rahantoknam. (1988). *Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikdasmen Digutentis.
- Ahmad Ridwan dan Yudik Prasetyo. (2016). "Pengaruh Latihan Beban Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* Terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran Magelang." *Journal student uny.ac.id*. 3 (V). Hlm. 1-12.
- Alter, Michael J. (2003). "300 Teknik Peregangan Olahraga." Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Arief Wahyuddin. (2008). Pengaruh Pemberian PNF Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* (Volume 8 Nomor 1). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Evan, 2010. *Metode Stretching Otot Hamstring*; diakses tanggal 7 Desember 2010, dari <http://www.infofisioterapi.com/metode-streching-otothamstring.html>.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zakar Sidik. 2013. "Ilmu Faal Olahraga". Bandung : PT. Remaja Posdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching an Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Test*. London : JonathanPyejonathan.pye@electricwordplc.com
- Soehartono, Irawan. 2011. *Metode Penelitian Sosial: Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosisal Lainnya*, Cetakan VIII. Bandung: Rosda.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Suharjana. (2013). "Kebugaran Jasmani." Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surburg, P., Schrader, J., 1997, *Proprioceptive neuromuscular facilitation techniques in sports medicine: A reassessment*. Journal of Athletic Training, 11(4), 34-39.
- Tite Juliantine. (2011). "Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan". *Jurnal Universitas Pendidikan*. Bandung
- Victoria, Gidu Diana, et al. (2013). *The PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Stretching Technique- A Brief Review*. *Science, Movement and Health* (Vol. XIII Issue 2). Hlm. 623-628.