



**ANALISIS PROGRESIF LATIHAN KELENTUKAN PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT
DI SMK PALEBON SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam Rangka menyelesaikan studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
I Gusti Ade Rai
6211416029**

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

I Gusti Ade Rai. 2020. ***Analisis Progresif Latihan Kelentukan Pada Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang***. Skripsi, Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Sugiarto, S.Si., M.Sc.

Kata Kunci : **Latihan statis, Latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*), Ekstrakurikuler, Gulat.**

Latar belakang penelitian ini adalah terdapat beberapa siswa ekstrakurikuler yang dapat melakukan gerak *flexi* punggung hanya sedikit dan masih ada siswa yang belum bisa atau belum berani melakukan gerakan tersebut. Fokus masalah penelitian ini adalah bagaimana progresif latihan kelentukan yang dilakukan peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mendeskripsikan progress yang dicapai dari latihan kelentukan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.

Jenis Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian yang diambil yaitu SMK Palebon Semarang. Sasaran penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 15. Dari 8 peserta laki-laki dan 7 perempuan. Instrumen penelitian data yang digunakan peneliti dengan pedoman observasi, dokumentasi, tes dan pengukuran. Data diukur menggunakan tes kelentukan dengan alat *Flexiometer* atau *Sit and Reach*. Perlakuan pada sampel yaitu latihan statis dan latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Pengolahan data menggunakan bantuan komputerisasi dengan *Software SPSS* versi 22.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari 15 peserta, 8 laki-laki tingkat kelentukan, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 14% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 32% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 16% dari rata-rata tingkat kelentukan, dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,002$ dengan kriteria $\alpha = 0,05$, maka $p < \alpha$ dan dapat dikatakan terdapat peningkatan secara signifikan. Sedangkan 7 perempuan, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 13% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 33% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 18% dari rata-rata tingkat kelentukan diperoleh dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,115$ dengan kriteria $p\text{-value/sig} = 0,05$, maka $p > \alpha$ dan dapat dikatakan tidak mengalami peningkatan secara signifikan.

Simpulan penelitian ini adalah progres tingkat kelentukan menunjukkan tingkat kelentukan peserta laki – laki diperoleh data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 32% dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,002$ dengan kriteria $\alpha = 0,05$, maka $p < \alpha$ dan dapat dikatakan terdapat peningkatan secara signifikan. Sedangkan peserta perempuan diperoleh data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 33% dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,115$ dengan kriteria $\alpha = 0,05$, maka $p > \alpha$ dan dapat dikatakan tidak mengalami peningkatan secara signifikan.

ABSTRACT

I Gusti Ade Rai. 2020. *Progressive Analysis of Flexibility Exercises for Extracurricular Wrestling Participants at SMK Palebon Semarang*. Thesis, Sport Science. Faculty of Sport Science, Semarang State University. Sugiarto, S.Si., M.Sc.

Keyword : ***Static training, PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Exercise, Extracurricular, Wrestling.***

The Introduction of this research is that there are some extracurricular students who can do only a little back flexion and there are still students who cannot or have not dared to do this movement. The focus of the research problem is how progressive flexibility exercises are carried out by wrestling extracurricular participants at SMK Palebon Semarang. The purpose of this study was to analyze and describe the progress achieved from flexibility training on extracurricular wrestling participants at SMK Palebon Semarang.

This type of research uses quantitative research. The location of the research taken is SMK Palebon Semarang. The research targets were all extracurricular participants, amounting to 15. Out of 8 male and 7 female participants. The data research instrument used by researchers was observation, documentation, test and measurement guidelines. Data were measured using a flexibility test using a Flexiometer or Sit and Reach. The treatments given to the sample were static exercise, PNF exercise (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Data were analyzed using descriptive statistics. Data processing using computerized assistance with SPSS software version 22..

The results showed that of the 15 participants, 8 were male with flexibility level, including: 1) Data pretest and posttest 1 had an increase of 14% from the average level of flexibility; 2) Data pretest and posttest 2 increased by 32% from the average level of flexibility; 3) The pretest and posttest 1 data has increased by 16% from the average level of flexibility, with a p-value / sig = 0.002 with the criteria $\alpha = 0.05$, then $p < \alpha$ and it can be said that there is a significant increase. Meanwhile, 7 women, including: 1) Data pretest and posttest 1 experienced an increase of 13% from the average level of flexibility; 2) Data pretest and posttest 2 increased by 33% from the average level of flexibility; 3) The pretest and posttest 1 data has increased by 18% from the average level of flexibility obtained with the p-value / sig = 0.115 with the criteria p-value / sig = 0.05, then $p > \alpha$ and it can be said that there is no increase significantly.

The conclusion of this research is that the progression of flexibility level shows the level of flexibility of male participants, obtained by pretest and posttest 2 data has increased by 32% with p-value / sig = 0.002 with the criteria $\alpha = 0.05$, then $p < \alpha$ and it can be said that there is increase significantly. While female participants obtained pretest and posttest data 2 had an increase of 33% with a p-value / sig = 0.115 with the criteria $\alpha = 0.05$, then $p < \alpha$ and it can be said that it did not increase significantly.

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi


Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 10 Juli 2020


Menyetujui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang



Sugarto, S.Si., M.Sc., AIFM.
N.P. 19901224 200304 1 001

Pembimbing,



Sugarto, S.Si., M.Sc., AIFM.
N.P. 19901224 200304 1 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Gusti Ade Rai
NIM : 6211416029
Jurusan/ Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : 'Analisis Progresif Latihan Ketentukan Pada Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Pelsion Semarang Tahun 2019'

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain. Baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menanggung kutipan sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 7 Juli 2020
Yang menyalakan



I Gusti Ade Rai
6211416029

PENGESAHAN

Skripsi atas nama I Gusti Ade Rai NIM 6211416029 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "Analisis Progresif Latihan Kelentukan Pada Peserta Ekstrakurikuler Gulatdi SMK Palebon Semarang", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Juli 2020

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Dr. Siti Baitul M., S.Si., M.Si. Med
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Fajar Awang I., S.Si., M.Pd., Ph.D.
NIP 198405062010121003

(Penguji I)

2. Mohammad Arif Ali, S.Si., M.Sc.
NIP 198812312015041002

(Penguji II)

3. Sugiarto, S.Si., M.Sc., AIFM.
NIP 198012242006041001

(Penguji III)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- Jadilah orang yang merasa paling membutuhkan, sebab tidak ada yang akan mengetahui kebutuhan kita. jadilah orang yang sabar
- Orang yang ingin cepat menikmati hasil tanpa memperdulikan proses cenderung kehilangan arah, sebab dia selalu dipermainkan keraguan. Maka hargai proses dan hasil akan mengikuti sesuai perjuanganmu.
- Roda berputar, zaman semakin maju, perubahan sudah pasti mutlak dengan era yang makin berkembang. Hidup bukan ketergantungan, lakukan dan tentukan pilihan sekarang. Mati atau Mematikan.

Kupersembahkan Untuk :

- Bapak saya Abdul Rozaq dan Ibu saya. Sulistiani yang tidak pernah putus dalam mendo'akan saya dan mengusahakan yang terbaik untuk saya.
- Untuk keluarga kakak saya Choirul Umam Sadewa dan adik saya Firman Akbar yang saya sayangi.
- Almamater dan teman-teman IKOR angkatan 2016 Khususnya IKOR Rombel 1.
- Waceco Junior, Rambo 4294, dan pak Didik Hartanto

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Analisis Progresif Latihan Kelentukan Pada Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang Tahun 2020”, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana keilmuan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di SMK Palebon Semarang dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Sugiarto, S.Si., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing dan Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
5. Kepala sekolah SMK Palebon Semarang yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian.
6. Sugiarto, S.Pd. dan Santi. S.Si selaku asisten pelatih yang membantu dan memberikan saran-saran dalam penelitian.

7. Peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang yang bersedia membantu penelitian ini.
8. Bapak, Ibu, Kakak, dan Adik tercinta yang telah memberikan do'a dan dorongan yang tidak pernah putus sehingga terselesaikan penelitian ini.
9. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan sahabat serta orang-orang tersayang disekitar penulis yang selalu memberikan semangat Mochammad Sururudin, Bayu Sumantio, Muammar Khadafi, Alda Iismiati, Rizky Nur Rohman, Dheva Maulia, Choirul Umam Sadewa, Firman Akbar.

Semoga Allah SWT memberikan kharomah atas kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 23 Juli 2020

I Gusti Ade Rai

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Latihan.....	7
2.1.1 Pengertian Latihan.....	7
2.1.2 Prinsip Latihan	8

2.2	Kelentukan	11
2.2.1	Pengertian Kelentukan.....	11
2.2.2	Latihan Kelentukan	13
2.2.3	Program Latihan Kelentukan.....	14
2.2.4	Faktor yang memperangruhi kelentukan	20
2.3	Ekstrakurikuler	21
2.4	Olahraga Gulat.....	22
2.4.1	Pengertian Gulat.....	22
2.4.2	Kategori Usia Gulat.....	24
2.4.3	Teknik Dasar Gulat	25
2.5	Kerangka Berfikir	32
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	33
3.2	Variabel Penelitian	34
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	35
3.3.1	Populasi.....	35
3.3.2	Sampel	35
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	35
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.5	Instrumen Penelitian	39
3.6	Analisi Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Deskripsi Variabel Penelitian.....	44
4.1.2	Deskripsi Data Sit and Reach	45

4.2	Hasil Analisis Data	47
4.2.1	Analisis Data Sit and Reach.....	48
4.3	Hasil Keseluruhan Analisis.....	51
4.4	Deskripsi Data Penelitian	63
4.4.1	Hasil Uji Prasyarat Analisi	63
4.4.2	Hasil Analisis Data	64
4.4.3	Uji Hipotesis.....	70
4.5	Pembahasan.....	70
4.6	Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	74
5.2	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN		77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 kelas yang dipertandingkan U-23 kebawah sesuai dengan peraturan UWW (United World Wrestling	25
2. 2 kelas yang dipertandingkan Kategori Senior sesuai dengan peraturan UWW <i>United World Wrestling (United World Wrestling)</i>	25
3. 1 Tabel Norma : <i>Sit And Reach</i> (tes duduk meraih ujung kaki Laki-laki)	37
3. 2 Tabel Norma : <i>Sit And Reach</i> (tes duduk meraih ujung kaki Perempuan) ...	37
4. 1 Kegiatan Penelitian.....	44
4. 2 Siklus Pertama (pretest)	45
4. 3 Siklus Pertama (post test 1).....	46
4. 4 Siklus Kedua (post test 2).....	47
4. 5 Analisis Data Pre Test <i>Sit And Reach</i> Laki-laki.....	48
4. 6 Analisis Data Post Test 1 <i>Sit And Reach</i> Laki-laki	48
4. 7 Analisis Data Post Test 2 <i>Sit And Reach</i> Laki-laki	49
4. 8 Analisis Data Pre Test <i>Sit And Reach</i> Perempuan	50
4. 9. Analisis Data Post Test 1 <i>Sit And Reach</i> Perempuan	50
4. 10 Analisis Data Post Test 2 <i>Sit And Reach</i> Perempuan	51
4. 11 Hasil Keseluruhan Analisis Pre Test Laki-laki.	52
4. 12 Hasil Keseluruhan Analisis Post Test 1 Laki-laki.....	52
4. 13 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 2 Laki-laki	53
4. 14 Analisis Data Progres Kelentukan Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.....	54
4. 15 Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.....	55
4. 16 Hasil keseluruhan Analisis Pre Test Perempuan	56
4. 17 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 1 perempuan	57
4. 18 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 2 Perempuan	57
4. 19 Analisis Data Progres Kelentukan Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.....	58
4. 20 Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.....	59
4. 21 Total Keseluruhan Hasil Analisis Kelentukan.....	60

4. 22 Analisis Data Progres Kelentukan Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.....	61
4. 23 Ringkasan Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Tingkat Kelentukan...	63
4. 24 Analisis Samples Statistics Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki.....	64
4. 25 Analisis Samples Statistics Peserta Ekstrakurikuler Perempuan.....	65
4. 26 Analisis Sample correlation Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki	66
4. 27 Analisis Sample correlation Peserta Ekstrakurikuler Perempuan.....	67
4. 28 Analisis Uji Beda Data Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki	67
4. 29 Analisis Uji Beda Data Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Perempuan ...	68
4. 30 Hasil Presentase Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki.....	69
4. 31 Hasil Presentase Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Perempuan.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Sasaran otot Pectoralis major dan Deltoideus	17
2. 2 Sasaran otot latisimus dorsi.....	17
2. 3 A dan B Sasaran otot <i>deltoideus</i> dan <i>fleksor</i>	18
2. 4 Sasaran otot <i>Deltoideus</i> dan <i>Fleksor</i>	18
2. 5 Sasaran otot <i>abdominis</i> dan <i>pectoralis major</i>	18
2. 6 Sasaran otot <i>Quadriceps</i>	19
2. 7 Sasaran otot <i>Hamstring</i>	19
2. 8 Sasaran otot <i>Latisimus Dorsi</i> , Sendi Panggul dan <i>Hamstring</i>	19
2. 9 Sasaran otot <i>Hamstring</i> dan Sendi Panggul.....	19
2. 10 Kerangka berifikir	19
3. 1 Bentuk test Flexometer (Sit and Reach).....	40
3. 2 Box Sit and Reach.	41
4. 1 Diagram Batang Hasil Analisa Sit and Reach.	47
4. 2 Diagram Garis Progres Kelentukan Tiap siklus.	53
4. 3 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki di SMK Palebon Semarang.	55
4. 4 Diagram Lingkaran Hasil Tingkat Kelentukan Peserta Laki-laki Ekstrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.....	56
4. 5 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Perempuan Tiap siklus.....	58
4. 6 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki di SMK Palebon Semarang.	59
4. 7 Diagram Lingkaran Hasil Tingkat Kelentukan Peserta Perempuan	60
4. 8 Diagram Lingkaran Tingkat Kelentukan Secara Keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler di SMK Palebon Semarang.	61
4. 9 Progres Tingkat Kelentukan Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keterangan Dosen Pembimbing	78
2 Surat Ijin Penelitian	79
3 Surat Balasan Penelitian	80
4 Data Hasil Pre Test Peserta Ekstrakurikuler.....	81
5 Data Hasil Post Test 1 Peserta Ekstrakurikuler	82
6 Data Hasil Post Test 2 Peserta Ekstrakurikuler	83
7 Presensi Daftar Hadir Peserta Ekstrakurikuler.....	84
8 Dokumentasi Peserta Ekstrakurikuler Dan Pelatih	85
9 Dokumentasi Pengukuran	88
10 Pogram Treadment Peserta Ekstrakurikuler Gulat	94
11 Program Treadment Berpasangan Peserta Ekstrakurikuler.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari setiap manusia, karena dalam olahraga memiliki banyak manfaat seperti menjaga, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani, serta meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar individu. Dalam hal ini olahraga memiliki tujuan berdasarkan kebutuhan setiap individu yang memberikan makna dan arti pada kegiatan tersebut. Adapun tujuan yang mendasari setiap individu melakukan kegiatan olahraga, diantaranya: 1) Individu melakukan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan; 2) Individu melakukan olahraga yang bertujuan untuk rekreasi; 3) Individu melakukan olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani dan Individu melakukan olahraga yang bertujuan untuk prestasi (Muharram, 2019:1).

Gulat adalah cabang olahraga beladiri yang mengalami pasang surut di Indonesia. Gulat merupakan olahraga prestasi yang dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dan menjatuhkan dengan menggunakan teknik bantingan, menguasai, dan mengunci lawannya. Pada olahraga gulat, terdapat dua gaya yang dipertandingkan pada tingkat nasional maupun internasional, yaitu gaya bebas (*free style*) dan gaya greco romawi (*Greco romaine*). Menurut Juhanis dalam Febriari (2015:83) menjelaskan bahwa, gaya bebas adalah tata cara permainan gulat yang memperlihatkan pegulat menyerang kedua kaki lawan yaitu menggait dan menarik kaki sesuai dengan peraturan yang ditentukan. Sedangkan gaya greco romawi adalah aturan permainan gulat yang melarang

menyerang tubuh bagian bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki dan melipat lawan.

Menurut Sajoto (2002) dalam Muharram (2019:2) mengatakan bahwa "kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruhnya komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk apa keperluan atau status yang dibutuhkan. Kondisi fisik tersebut antara lain: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, klincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaks.

Kelentukan salah satu komponen yang sangat penting dalam cabang olahraga gulat, karena jika seorang atlet mempunyai kelentukan yang baik, maka dapat mempermudah seorang atlet melakukan teknik. Kelentukan dapat dilihat pada saat seorang atlet melakukan teknik. Menurut Baley dalam Nur & Sari, (2016:84) atlet dari semua cabang olahraga harus berusaha mencapai kelentukan yang optimal, karena meningkatnya kelentukan persendian dapat memperkecil peluang terjadinya cedera persendian dan suatu peningkatan kelentukan dapat mengakibatkan suatu peningkatan pada performa atlet.

Kelentukan umum merupakan keluasaan gerak yang dituntut dalam gerakan olahraga dan kehidupan sehari-hari. Sedangkan, kelentukan khusus yaitu kemampuan seseorang dalam gerak yang luas dan bersendi dalam satu cabang olahraga. Kelentukan yang dituntut masing-masing cabang olahraga atas dasar perbedaan teknik yang digunakan. Dalam hal ini beberapa faktor yang mendukung kemampuan pada kelentukan gerak otot punggung, peneliti ingin

menekankan Faktor-faktor yang dapat menunjang tingkat kelentukan pada otot punggung dilihat dari segi otot yang berhubungan dengan kelentukan pada punggung. Menurut peneliti faktor yang paling dominan dalam menunjang kelentukan pada punggung, yaitu elastisitas otot, *ligament*, *tendon*, dan jenis kelamin.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti, ditemukan dalam proses latihan berlangsung di lapangan banyak sekali yang melakukan kesalahan gerakan dalam pengambilan teknik sehingga pegulat lebih mudah di *counter* oleh lawannya. Sesuai hasil observasi datang langsung di tempat latihan gulat siswa SMK Palebon Semarang yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa siswa/ siswi memiliki berbagai kemampuan yang berbeda dalam melakukan gerak fleksi pada punggung hanya 6 orang. Oleh karena itu kelentukan sangat penting dan diperlukan dalam melakukan sebuah teknik gulat. Hal yang sangat mendasar mengenai kelentukan salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan sebuah teknik. Sesuai hasil pengamatan dan observasi di SMK Palebon kota semarang, dari peserta yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 15 orang peserta didik.

Untuk menjadi atlet gulat yang berkualitas tidak hanya harus menguasai teknik ketrampilan saja yang baik, namun juga harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang baik salah satunya kelentukan, guna mendukung atlet meraih prestasi yang diinginkan. Menurut Sajoto (2002) dalam Muharram (2019:2) komponen-komponen kondisi fisik dapat dijelaskan sebagai berikut, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balace*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Faktor utama yang menentukan kelentukan

seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament. Kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih untuk seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut leuwesan gerak, di antaranya: a) senam, b) atletik, c) gulat, dan d) permainan. Seseorang yang lentuk akan lebih mudah dan lincah melakukan suatu gerakan, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya di bidang olahraga (Suharti, 2016:503).

Berdasarkan Latar belakang masalah yang diatas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ANALISIS PROGRESIF LATIHAN KELENTUKAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER GULAT DI SMK PALEBON SEMARANG”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain:

1. Kurangnya perhatian dari guru PJOK maupun pelatih terhadap kelentukan peserta didik.
2. Program latihan kelentukan belum di terapkan pada saat latihan.
3. Belum diketahuinya tingkat kelentukan yang paling dominan dalam gerak fleksi pada punggung.
4. Siswa masih merasakan takut dan tidak mau mencoba melakukan gerakan Fleksi pada punggung.
5. Masih terdapat siswa yang gagal ketika melakukan gerakan fleksi pada punggung.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah mengenai "Progresif Latihan Kelentukan pada Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana progresif latihan kelentukan yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang?
- 2) Bagaimana tingkat presentase kelentukan pada siswa ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini diantaranya :

- 1) Mengetahui progresif latihan kelentukan yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.
- 2) Mengetahui tingkat presentase kelentukan pada siswa ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan bagi kalangan akademisi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan progres latihan kelentukan dalam ekstrakurikuler gulat.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih

Untuk mengembangkan latihan dalam peningkatan kemampuan kelentukan siswa dalam olahraga gulat.

2) Bagi siswa

Memberikan masukan bagi siswa untuk lebih memperhatikan latihan kelentukan dalam gerak fleksi pada olahraga gulat.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Latihan

2.1.1. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dan dilaksanakan melalui pentahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang (Budiwanto, 2012:15). Sedangkan menurut Latihan didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing – masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis (Maqsalmina dalam Palar et al., 2015:318).

Menurut Suharno dalam Suharno dalam Irianto (2002) menegaskan bahwa latihan (*training*) merupakan proses dalam mempersiapkan seorang atlet secara terprogram untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang terarah, teratur, meningkat, mengulang-ulang waktunya. dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa latihan yang terprogram merupakan proses dalam pelatihan yang dilaksanakan secara terarah, teratur, terencana, menggunakan program tertentu, berkesinambungan dari yang sederhana hingga kompleks, dari yang paling mudah hingga sampai paling sulit, dari yang sedikit ke banyak dalam latihan dilaksanakan beberapa kali

dalam program mingguan. Berulang dikatakan sebagai suatu gerakan yang dilakukan secara terus-menerus dan berkesinambungan agar gerakan tersebut menjadi otomatis sehingga gerakan akan menjadi lebih efektif dan efisien.

2.1.2. Prinsip Latihan

Menurut Budiwanto (2012:17) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan adalah sebagai berikut :

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180—190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

2. Prinsip Spesialisasi

Artinya bahwa prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan

berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

3. Prinsip Individual (Perorangan)

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

4. Prinsip Variasi

Latihan yang diberikan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Latihan juga membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali.

5. Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama

antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

6. Prinsip Partisipasi Aktif

Latihan perlu pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

7. Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia.

8. Prinsip Pulih Asal (*recovery*).

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya

penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan Budiwanto (2012:30).

Prinsip latihan menurut Irianto (2002) dalam Siregar dkk (2018:78) membagi tiga, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (*overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut, sehingga tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan. (2) Prinsip kembali asal (*reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat, dan (3) Prinsip kekhususan (*specificity*). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan latihan bola voli, sasaran latihan ingin meningkatkan koordinasi maka bentuk latihan yang digunakan adalah yang mengarah ke koordinasi.

2.2. Kelentukan

2.2.1. Pengertian Kelentukan

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang

gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Oleh karena kelenturan ini berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di sekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan tarap kelenturan ini akan berbeda-beda pada tiap cabang olahraga (Kemdikbud, 2017:12). Menurut Rusli dalam Siregar dkk (2018:79) menyatakan bahwa kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Cidera dapat terjadi bila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya.

Kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kalau kiat bicara mengenai kelenturan (flexibility), kita biasanya mengacu pada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan luas-sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kecuali oleh ruang sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastic tidaknya otototot, tendon, dan ligamen disekitar sendi. Orang yang memiliki kelenturan adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis (Sugarwanto, 2020:43). Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang

menentukan kelentukan seseorang adalah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament. Kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, lebih-lebih untuk seorang atlet suatu cabang olahraga yang menuntut leluwes gerak, di antaranya: a) senam, b) atletik, c) gulat, dan d) permainan. Seseorang yang lentuk akan lebih mudah dan lincah melakukan suatu gerakan, dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya di bidang olahraga (Suharti, 2016:503).

Berdasarkan teori ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan sebuah otot atau persendian yang bergerak secara leluasa dalam suatu lingkup ruang gerak yang maksimal. Apabila seseorang mempunyai kemampuan fleksibilitas yang baik, maka akan lebih mudah dalam melakukan gerak yang lain.

2.2.2. Latihan Kelentukan

Menurut Suharto dalam Suharti (2016:505) mengembangkan kemampuan kelentukan perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan, di antaranya:

- a. Dimulai dengan latihan kelentukan yang umum.
- b. Kelentukan-kelentukan khusus suatu cabang olahraga harus dilatih dan dicapai dengan amplitude gerakan seoptimal mungkin, karena diperlukan untuk pertandingan dan peningkatan prestasi.
- c. Lakukan ke semua arah secara optimal sesuai fungsi dan kemampuannya.
- d. Latihan-latihan kelentukan harus diberikan sebelum dan sesudah latihan kekuatan dan latihan kecepatan guna menghindari kekakuan otot dan membantu pemulihan.

- e. Program pengembangan kelentukan perlu juga dikombinasikan dengan latihan kekuatan karena tanpa kekuatan amplitude gerakan yang besar tidak dapat dicapai.

Latihan fleksibilitas harus dilakukan dengan benar dan serius agar berguna bagi tubuh. Ada juga hal-hal yang perlu diketahui dalam melaksanakan latihan fleksibilitas menurut Suharjana (2013:110-111) antara lain :

- 1) Frekuensi latihan: dalam melakukan latihan fleksibilitas dapat dilakukan dan digunakan setiap hari, karena dalam latihan fleksibilitas ini tidak membutuhkan banyak energy. Latihan fleksibilitas ini juga harus dilakukan pada setiap pemanasan dan pelepasan pada saat (*cooling down*).
- 2) Intensitas latihan: dilakukan hingga menyentuh batas rasa sakit pada setiap otot, dilaksanakan secara perlahan-lahan dengan syarat tidak melakukan hingga melebihi batas rasa sakit yang dirasakan.
- 3) Durasi latihan: lama memulai latihan untuk pemula dalam belajar kelentukan antara 20 hingga 30 detik, sedangkan dalam pengembangan sebuah latihan kelentukan lebih lanjut dengan waktu 30 detik atau lebih.
- 4) Istirahat: jika latihan yang dilakukan diulang maka diberi istirahat jeda selama 10 hingga 20 detik atau diberikan latihan gerakan terhadap otot dan persendian yang lain.

2.2.3. Program Latihan Kelentukan

Menurut Suharjana (2013:113) macam-macam peregangan (*stretching*) dibagi menjadi empat yaitu: (1) statis, (2) dinamis, (3) pasif, dan

(4) kontraksi-relaksasi, sedangkan menurut Alter (2003:12) teknik peregangan dibagi menjadi lima, yaitu: (1) *static*, (2) *ballistic*, (3) *passive*, (4) *active*, dan (5) *proprioceptive*. Berdasarkan dari kedua pendapat diatas pada dasarnya sama-sama memiliki kesamaan, sehingga metode latihan peregangan yang akan di ambil dan dibahas antara lain statis, ballistic, dan PNF (Sukadiyanto, 2011:140).

1. Peregangan secara statis

Peregangan statis merupakan gerakan yang dilakukan secara perlahan-lahan pada otot sehingga otot mengalami ketegangan sampai mencapai nyeri. Peregangan ini menggunakan teknik bertahan dengan posisi tubuh tanpa berpindah tempat.

Menurut Alter (2003:14) kelentukan dan kelebihan dari peregangan statis adalah:

- 1) Teknik peregangan yang paling aman.
- 2) Energy yang dikeluarkan sedikit.
- 3) Memberi waktu yang cukup untuk mengulang kembali terhadap kepekaan (*sensitivity*) stretch reflex.
- 4) Bisa dilakukan dengan perubahan waktu secara semipermanen.
- 5) Otot dapat mengalami relaksasi melalui pembakaran jika peregangan dilakukan cukup lama. Contoh pedoman dalam melakukan latihan kelentukan statis:
 - a. Latihan awal dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler, posisi bertahan dengan peregangan terjauh dilakukan selama 6 detik.

- b. Pernafasan normal, mengambil dan mengeluarkan udara dilakukan secara perlahan-lahan.
- c. Progress latihan dilakukan dengan cara memperlambat waktu bertahan pada peregangan terjauh dari 6 hingga 8 detik, 10 hingga 20 detik..

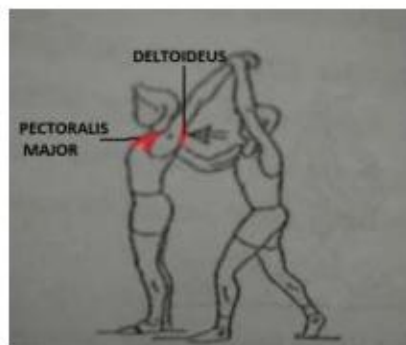
2. PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

Menurut Sukadiyanto (2011:140) peregangan dengan cara ini memerlukan bantuan dari partner (pasangan) atau membutuhkan bantuan dari alat lain untuk membantu dalam meregangkan otot. Menurut Alter (2003:17) *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) adalah strategi peregangan yang terkenal, teknik dua bentuk PNF yang biasa digunakan adalah *Contract-Relax Technique (Hold-Relax)* dan *Contract Relax-Contract Technique (Hold-Relax-Contract)*. Dalam teknik PNF sendiri memiliki kelebihan dan kelemahan. Berikut beberapa kelebihan yang ada dalam teknik PNF yaitu:

- 1) Manfaat yang dimiliki dari teknik PNF lebih luas dibanding metode-metode peregangan konvensional yang lainnya.
- 2) Latihan PNF ini merupakan teknik yang paling baik dalam melatih pengembangan atau membangun teknik fleksibilitas tubuh.
- 3) Teknik PNF juga dapat meningkatkan fleksibilitas yang aktif dan dapat membantu dalam membentuk pola gerakan-gerakan yang terkoordinasi.
- 4) PNF juga dikatakan sebagai teknik tingkat tinggi (superior), karena teknik PNF ini memanfaatkan beberapa mekanisme

neurophysiologis yang begitu penting bagi otot dan persendian kita, seperti *resprocal innervation* dan *invers myotactic reflex*.

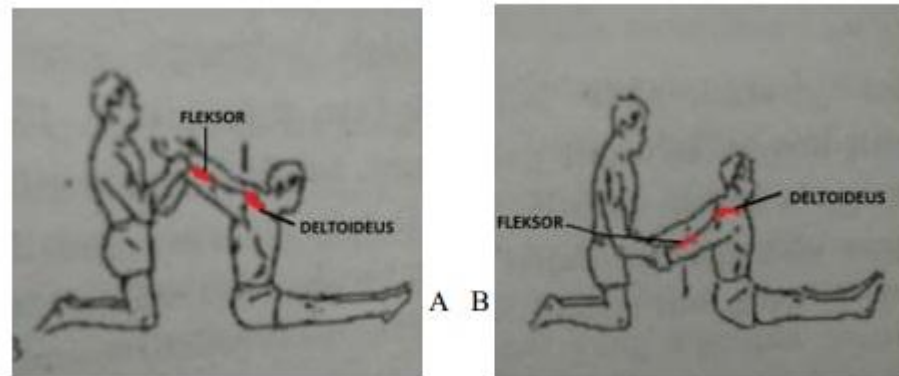
Berikut beberapa ajaran pada saat melakukan gerakan latihan peregangan secara PNF, yaitu: (a) Otot agonis yang ditekan oleh partner selama kurang lebih 5 detik selanjutnya otot tersebut direlaksasikan, (b) Setelah relaksasi otot, otot yang sama di kontraksikan secara isometrik dengan membebani (ditekan) seperti diatas, (c) Lakukan secara bergantian untuk lawan otot agonis yaitu otot antagonis. (d) Otot antagonis yang diregangkan hingga luas gerak persendian. Contoh latihan dapat dilihat sebagai berikut ;



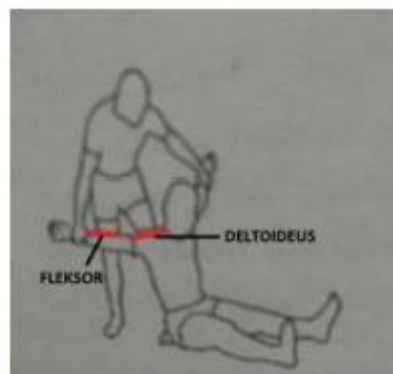
Gambar 2.1 Sasaran otot *Pectoralis major* dan *deltoid*
Sumber : (Sukadiyanto, 2011:147)



Gambar 2.2 Sasaran otot *Latisimus Dorsi*
Sumber: (Sukadiyanto, 2011:147)



Gambar 2. 3 A dan B Sasaran otot *deltoideus* dan *fleksor*
 Sumber: (Sukadiyanto, 2011:147)



Gambar 2.4 Sasaran otot *Deltoideus* dan *Fleksor*
 Sumber: (Sukadiyanto, 2011:147)



Gambar 2.5 Sasaran otot *abdominis Pectoralis major*
 Sumber : (Sukadiyanto, 2011:148)



Gambar 2.6 Sasaran otot *Quadriceps*
 Sumber : (Sukadiyanto, 2011:148)



Gambar 2. 7 Sasaran otot *hamstring*
 Sumber : (Sukadiyanto, 2011:148)



Gambar 2.8 Sasaran otot *Latisimus Dorsi*, sendi panggul dan *hamstring*.
 Sumber : (Sukadiyanto, 2011:148)



Gambar 2.9 Sasaran *hamstring* dan *Sendi panggul*
 Sumber: (Sukadiyanto, 2011:148)

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelentukan

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tubuh seseorang menurut (Suharti, 2016:505) diantaranya :

- a. Genetik, bentuk tipe dan struktur sendi serta ligamentum dan tendo yang terkait dengan sendi tersebut. Faktor yang menyangkut sendi ini sulit diubah, karena bersifat genetik atau keturunan. Sedangkan faktor ligamentum dan tendo masih memungkinkan untuk dirubah.
- b. Otot, otot yang berkaitan dengan sendi, ada otot yang bekerja agonis (paralel), beberapa kelompok otot bekerja sama dan searah. Selain itu adapula otot yang antagonis (berlawanan), yakni satu kelompok otot yang kerjanya bertentangan dengan kelompok otot lainnya.
- c. Umur dan jenis kelamin, anak-anak dan wanita lebih lentuk dibandingkan dengan laki-laki. Kelentukan maksimum tercapai apda usia 15- 16 tahun.
- d. Suhu, suhu tubuh dan suhu otot mempengaruhi kelentukan, terutama aplitudo gerakan. Oleh sebab itu, pemanasan perlu sekali dilakukan sebelum pelatihan kelentukan.
- e. Waktu, kelentukan tertinggi dicapai pada pukul 10-11 siang dan terendah pada pagi hari.
- f. Kekuatan otot, makin besar kekuatan otot, maka tingkat kelentukan akan semakin tinggi.
- g. Kelelahan dan emosi, semakin lelah individu, kelentukannya akan semakin rendah, demikian pula dengan emosi. Emosi sedih dan

pesimis akan menurunkan kelentukan, sebaliknya emosi gembira dan optimis akan meningkatkan kelentukan.

2.3 Ekstrakurikuler

Hernawan (2013:4) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Sedangkan menurut (Arifin, 2011:173) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

Menurut Kemendikbud (2013:2) Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun di luar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Yanti dkk., 2016:964).

Berdasarkan dari penjelasan diatas bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah guna untuk memotivasi dan membantu mengembangkan peserta didik untuk mematangkan kepribadian peserta didik agar dapat berkembang untuk memilih jalan yang diinginkan oleh para peserta didik. Dengan adanya ekstrakurikuler siswa dapat memilih salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan bidang, kemampuan siswa, minat dan bakat, kegiatan ekstrakurikuler diharapkan akan melahirkan bibit-bibit baru para olahragawan yang suatu saat nanti dapat dibina, dilatih untuk persiapan menghadapi suatu event yang akan datang seperti POPDA, PORPROV bahkan sampai jenjang Nasional hingga Internasional. Harapan kegiatan ekstrakurikuler ini diharap peserta didik mampu membedakan baik dan buruknya suatu hal yang menyimpang, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat membuat siswa akan menjadi lebih sehat jasmani dan rohani.

2.4 Olahraga Gulat

2.4.1 Pengertian Gulat

Beladiri gulat adalah permainan di atas matras persegi empat berbentuk bujur sangkar lebarnya 12 meter. Di tengah matras terdapat lingkaran berdiameter 9 meter. Di dalam lingkaran yang berdiameter 9 meter tersebut terdapat lingkaran lagi berdiameter 7 meter. Daerah pergulatan adalah daerah yang dikelilingi oleh lingkaran merah (PGSI, 2010:2). Sedangkan menurut (Rubianto, 2004:2) Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang sangat populer pada masa sejarah manusia. Pada masa 2050 sebelum masehi gulat mulai populer di negara Mesir, Olahraga gulat dipraktikan oleh dua orang yang berhadapan dan saling menjatuhkan,

membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak menciderai dan membahayakan keselamatan lawan.

Pengertian gulat pada mulanya adalah suatu kegiatan yang menggunakan tenaga yang didalamnya dimungkinkan mengandung pengertian suatu perkelahian, pertarungan yang sangat sengit untuk mengalahkan lawan dengan cara saling memukul, menendang, mencekik, bahkan menggigit. Namun ada tahap selanjutnya, gulat memiliki pengertian sebagai suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Febriari, 2015:189). Olahraga gulat terbagi menjadi dua tipe gaya yang dipertandingkan dalam setiap pertandingan baik nasional maupun internasional, yaitu gaya Grego Romawi Yunani (*Greco Roman*) dan gaya bebas (*free style*). Gaya Grego Romawi adalah tata cara pertandingan permainan gulat yang melarang setiap pegulat untuk melakukan gerakan teknik yang mengambil bagian tubuh bawah panggul seperti menjegal, menarik kaki, melipat lawan. Sedangkan untuk gaya bebas adalah tata cara pertandingan permainan gulat yang memperbolehkan pegulat untuk saling menyerang bagian tubuh manapun seperti menyerang kedua kaki lawan yaitu menggait, menarik kaki sesuai dengan aturan yang telah ditentukan (Juhanis, 2012:61).

Menurut Welker (2010) dalam Muharram (2019:2) mengungkapkan bahwa "tujuan dalam olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan. Jika para pegulat agresif berusaha menjatuhkan lawan, maka aksi mereka dalam

melakukan pertandingan akan semakin menarik penonton. Akan tetapi, semakin berpengalaman gulat tersebut, semakin sulit mereka akan dijatuhkan. Oleh karena itu, kemampuan keahlian membanting merupakan langka untuk menjadi seorang pegulat kejuaraan. Pada waktu yang sama, pegulat harus mengetahui secara naruliah bagaimana cara mengakhiri serangan dan bersiap untuk bertahan dari semua jenis serangan yang dilancarkan oleh lawannya'.

2.4.2 Kategori Usia dan Kelompok Gulat

Menurut Peraturan Gulat Nasional (2015) menyatakan bahwa kategori gulat berdasarkan usia terbagi menjadi antara lain :

- 1) Remaja Umur 14 – 15 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 13 tahun dengan syarat adanya surat dokter dan surat izin orang tua).
- 2) Kadet Umur 16 – 17 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 15 tahun dengan syarat adanya surat dokter dan surat izin orang tua).
- 3) Junior Umur 18 – 20 tahun (boleh diikuti oleh pegulat yang berumur 17 tahun dengan syarat adanya surat dokter dan surat izin orang tua).
- 4) U-23 Umur 19 – 23 tahun (boleh diikuti pegulat yang berumur 18 tahun dengan syarat adanya surat dokter dan surat izin orang tua).
- 5) Senior Umur 20 tahun keatas.
- 6) Veteran Umur 35 tahun keatas.

Sesuai dengan peraturan Kelas gulat yang dipertandingkan ada beberapa kelompok, diantaranya :

Tabel 2. 1 kelas yang dipertandingkan U-23 kebawah sesuai dengan peraturan UWW (United World Wrestling)

No.	Remaja	Kadet	Junior
1.	29 – 32 kg	39 – 42	46 – 50 kg
2.	35 kg	46 kg	55 kg
3.	38 kg	50 kg	60 kg
4.	42 kg	54 kg	66 kg
5.	47 kg	58 kg	74 kg
6.	53 kg	63 kg	84 kg
7.	59 kg	69 kg	96 kg
8.	66 kg	76 kg	96 – 120 kg
9.	73 kg	85 kg	
10.	73 – 85 kg	85 –	

(Sumber : PGSI, 2015 Peraturan Gulat Internasional)

Tabel 2.2 kelas yang dipertandingkan Kategori Senior sesuai dengan peraturan UWW *United World Wrestling*.

No.	Senior (Gaya bebas)	Senior (Romawi-Yunani)	Senior Putri
1.	57 kg	59 kg	48 kg
2.	61 kg	66 kg	53 kg
3.	65 kg	71 kg	55 kg
4.	70 kg	75 kg	58 kg
5.	74 kg	80 kg	60 kg
6.	86 kg	85 kg	63 kg
7.	97 kg	98 kg	69 kg
8.	125 kg	130 kg	75 kg

(Sumber : PGSI, 2015 Peraturan Gulat Internasional)

2.4.3 Teknik Dasar Gulat

Modal utama pegulat yang paling utama adalah harus memiliki teknik dasar dalam meraih prestasi. Tanpa memiliki teknik dasar yang matang

pegulat tidak akan mampu untuk menguasai teknik-teknik pengembangan selanjutnya. Dasar dalam teknik-teknik gulat memiliki dua posisi yaitu dalam posisi berdiri atau posisi atas dan posisi bawah yaitu posisi partner dan telungkap. Dalam mempelajari gulat, harus betul-betul menguasai teknik dasar. Khususnya untuk atlet pemula sebagai cikal bakal atlet dimasa yang akan datang. Dalam melatih atlet gulat kadet harus membangun tujuh keterampilan dasar, Mulai dari (1) posisi, (2) gerak, (3) mengubah ketinggian, (4) peneterasi, (5) mengangkat, (6) langkah mundur dan (7) kayang (American Sport Education Program, 2008).

2.4.3.1 Teknik Dasar Atas

Teknis dasar atas pada olahraga gulat terdiri dari berbagai teknik, diantaranya :

1. Teknik jatuhan

Teknik jatuhan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pada pegulat pemula apabila dia jatuh di matras pada saat dibanting lawan atau menjatuhkan sendiri sehingga pegulat dapat jatuh dengan selamat dan terhindar dari cedera. Teknik jatuhan menurut (Rubianto, 2004:18) terdiri dari beberapa yaitu:

- a) Teknik Jatuhan samping kanan, yaitu posisi badan miring ke samping kanan, tangan lurus kebawah 45 derajat dari posisi miring, dan kaki kiri sedikit di tekuk, pandangan mata menghadap kedepan pada jatuhan arah tangan.
- b) Teknik Jatuhan samping kiri, yaitu posisi badan miring ke samping kiri, tangan lurus kebawah 45 derajat dari posisi miring

dengan tangan kanan menekuk ke arah dada, dan kaki kanan sedikit di tekuk, pandangan ke samping kiri.

- c) Teknik Jatuhan Belakang yaitu posisi badan terlentang, kedua tangan lurus sedikit membuka sejajar dengan badan, kaki sedikit ditekuk dan pandangan ke arah perut.
- d) Teknik Jatuhan Depan yaitu posisi badan tengkurap siku ditekuk dengan kedua tangan membuka ke arah bawah menempel pada dada, pandangan kesamping kanan atau kiri.

2. Teknik Serangan kaki

Teknik dasar pada serang kaki adalah teknik dasar sebuah teknik dasar gulat yang digunakan pada saat pegulat dalam posisi berdiri untuk berusaha menjatuhkan, menguasai atau mengunci lawan dengan sasaran serangan terhadap bagian kaki. teknik serangan kaki menurut (Rubianto, 2004:19) terdiri dari:

- a) Teknik tangkapan kaki, yaitu: tangan kanan menangkap kaki kiri dengan melangkahkan satu kaki kanan dan memutar kaki sampai dalam posisi serong kanan, kemudian lawan didorong hingga jatuh dan posisi berada dibelakang lawan.
- b) Teknik gaitan kaki, yaitu: kedua tangan menangkap kaki bagian paha lawan dengan keadaan posisi berlutut, kemudian menggaitkan satu kaki kanan ke kaki kiri lawan dan mendorong hingga lawan terjatuh sampai posisi terlentang.
- c) Teknik angkatan kaki, yaitu : kedua tangan menangkap kaki bagian paha lawan, kemudian kaki dan seluruh badan lawan diangkat diatas bahu, selanjutnya dengan posisi satu kaki

menapak matras dan satu kaki berlutut lawan diputar dan dijatuhkan hingga posisi terlentang.

- d) Teknik tangkapan dua kaki, yaitu: kedua tangan menangkap kaki lawan bagian tumit, bahu berada di posisi bawah lutut lawan, kemudian mendorong lawan dengan keadaan posisi kaki kanan berlutut diantara tengah kaki lawan dan kaki kiri menapak diantara bagian luar kaki lawan, sehingga lawan jatuh terlentang.

3. Teknik susupan

Teknik susupan adalah teknik gerakan dasar gulat yang digunakan pada saat pegulat dalam posisi berdiri untuk berusaha memasukkan kepala/ menyusupkan kepala kedalam ketiak agar pegulat dapat menguasai dari belakang dan selanjutnya dapat menjatuhkan lawan ke bawah. Teknik susupan ketiak, yaitu: kaki kanan melangkah maju ke arah lawan sambil memasukkan kepala ke ketiak, kemudian mendorong/memutarakan kepala ke arah badan lawan hingga dalam posisi di belakang lawan selanjutnya lawan dijatuhkan ke depan (Rubianto, 2004:19) .

4. Teknik sambungan

Teknik tarikan adalah sebuah teknik dasar gulat yang digunakan pegulat dalam posisi berdiri dengan melaukakan tarikan terhadap salah satu tangan untuk menguasai lawan dari belakang dan selanjutnya menjatuhkan lawan ke bawah. Teknik tarikan lengan, yaitu: tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri lawan dan tangan kiri memegang pangkal lengan tangan kiri lawan,

kaki melangkah ke arah luar kaki lawan diikuti dengan menarik tangan ke arah serong kanan, sehingga posisi berada di belakang lawan, kemudian menjatuhkan lawan kedepan (Rubianto, 2004:20)

5. Teknik Bantingan

Teknik sambungan adalah sebuah teknik dasar gulat yang digunakan pegulat dalam posisi berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala lawan menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan selanjutnya menjatuhkan lawan kebawah (Rubianto, 2004:20).

2.4.3.2 Teknik Dasar Posisi Bawah

Teknik dasar posisi bawah adalah teknik yang digunakan seorang pegulat untuk melakukan kuncian dalam keadaan terlentang, dan teknik untuk membalik, memutar dan membanting lawan agar mendapatkan poin atau nilai. Menurut Rubianto (2004:22) Teknis dasar posisi bawah pada olahraga gulat terdiri dari berbagai teknik, diantaranya :

1. Teknik posisi tiarap
 - a) Gulungan Perut yaitu dengan kedua tangan menyambungkan ke arah perut, kepala berada di samping perut atau dibelakang bawah ketiak bahu sebelah kiri lawan. Selanjutnya badan lawan diputar dengan tumpuan kepala atau posisi kayang.
 - b) Putaran yaitu tangan kiri memegang pangkal ketiak lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan dan mendorong punggung, kemudian diputar/dibalik bersamaan dengan melempar dahi sampai posisi telentang.

- c) Sambungan yaitu yaitu dengan tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian menyambungkan kedua tangan menggunakan telapak tangan dan badan lawan dibalik hingga sampai pada posisi terlentang

2. Teknik Posisi Bawah Merangkak

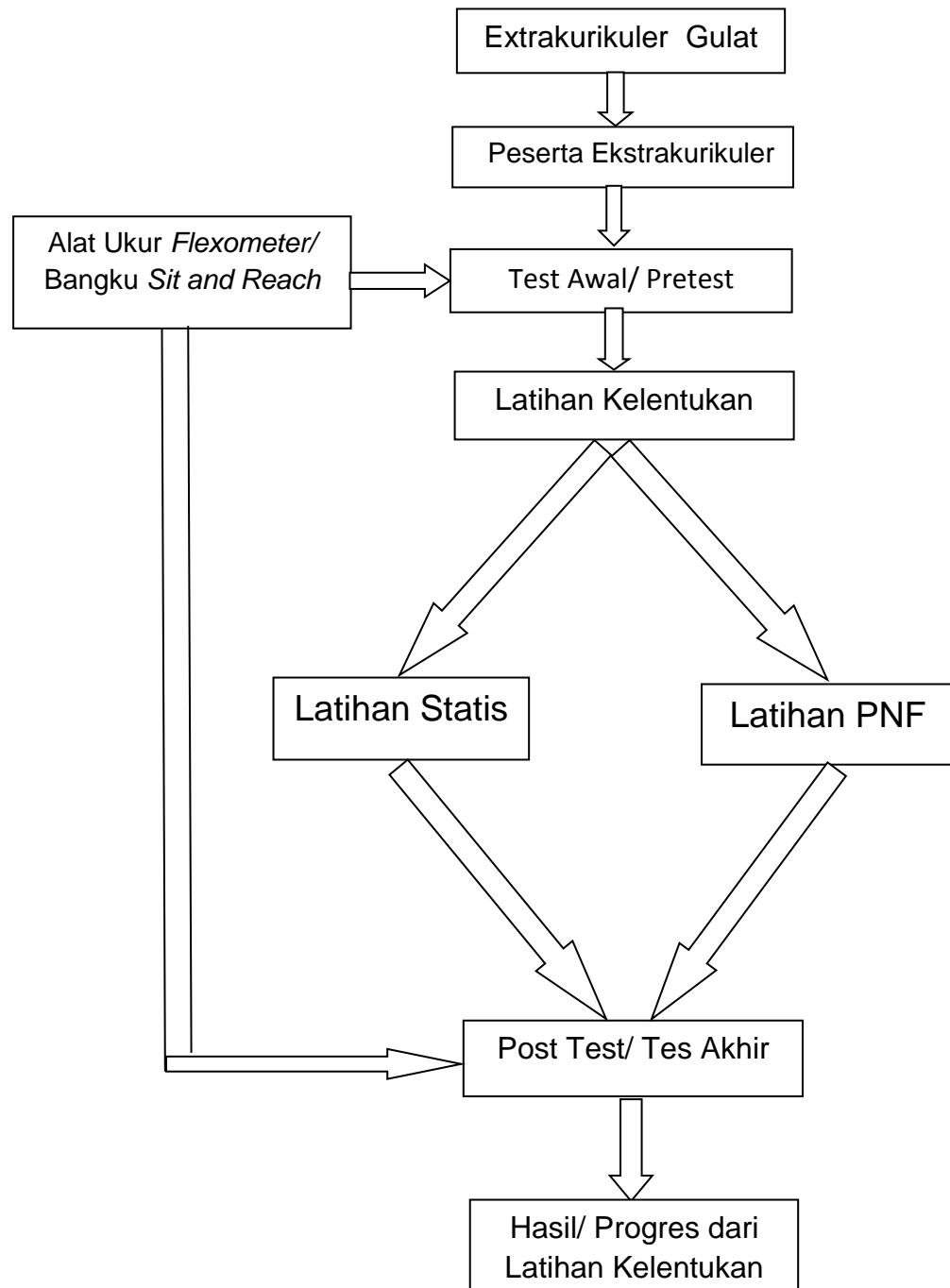
- a) Tangkapan tangan kiri dengan kedua tangan, selanjutnya didorong kedepan hingga lawan terlentang.
- b) Tangkapan tangan kiri dengan tangan kiri, kemudian tangan kanan masuk ketiak kanan, dan telapak tangan berada di atas leher, selanjutnya didorong hingga lawan terlentang.
- c) Tangan kiri masuk ke ketiak kiri dan telapak tangan berada diatas leher, kemudian tangan kanan menangkap kaki kanan bagian lutut , selanjutnya mendorong lawan kedepan hingga terlentang.
- d) Teknik gulungan perut, yaitu: dengan kedua tangan menyambungkan ke arah perut, kepala berada disamping perut atau dibelakang bahu bagian ketiak, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan kepala atau posisi kayang.
- e) Teknik angkatan cross, yaitu dengan kedua tangan menyambung ke bagian perut atau paha kanan lawan, kemudian lawan dibanting ke arah serong sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- f) Teknik bantingan samping yaitu dengan tumpuan lutut kaki kanan, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang bagian leher lawan, tangan kiri masuk kedalam ketiak dari depan dan

telapak tangan kiri berada diatas punggung lawan, kemudian lawan di jatuhkan ke samping kanan hingga posisi terlentang.

- g) Teknik gulungan depan yaitu dengan kedua tangan memutar ke arah leher dan pangkal lengan ketiak kiri, kemudian lawan digulung atau diputar ke arah samping dengan tumpuan kepala atau kayang.
 - h) Teknik menjatuhkan kesamping yaitu dengan 1 kaki kanan berlutut, satu kaki lagi menapak sedikit kebelakang, tangan kanan erada diatas memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak sedikit mendorong dagu lawan, kemudian membanting lawan ke arah samping kanan dan menjatuhkan dalam posisi terlentang.
 - i) Teknik dorongan samping yaitu dengan salah satu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong ke arah kaki bagian paha kanan sampai lawan berada dalam posisi terlentang.
 - j) Teknik menjatuhkan ke arah belakang, yaitu dengan menggunakan kedua tangan memegang salah satu pangkal lengan kanan dan leher, seteah itu sedikit jongkok dan menjatuhkan lawan ke belakang hinga dalam posisi terlentang.
 - k) Teknik putaran kaki yaitu dengan tangan kanan memegang/ mengunci kedua kaki lawan, setelah itu menggerakan putaran 180 derajat.
- l) Teknik mejatukan dengan seperempat kayang, yaitu dengan kedua tangan menyambung ke arah perut dan mengunci salah satu tangan, kemudian**

dengan posisi mulai menggerakkan seperempat kayang badan lawan dijatuhkan dengan sedikit putaran hingga terlentang.

2.5 Kerangka Berfikir



Gambar 2. 10 Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Menurut Arikunto (2016:5) penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisis pada data secara numerik (angka) yang diolah dengan metode statistik. Jenis penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi Makmum (2009:11). Berdasarkan penjelasan tersebut jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu pendekatan kuantitatif untuk menganalisis progresif latihan kelentukan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif persentase. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan suatu gambaran secara sistematis dan akurat dari fakta serta karakteristik yang muncul pada populasi atau bidang tertentu (Sugiyono, 2013:52). Desain penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data bersifat deskriptif ini tidak bermaksud mencari penjelasan, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi. Penjelasan tersebut sejalan menurut

Arikunto (2016:24) menyatakan bahwa penyajian hasil analisis penelitian deskriptif berupa frekuensi dan presentase, dengan menggunakan tabel frekuensi dan grafik untuk memberikan kejelasan serta pemahan terhadap keadaan data yang disajikan.

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2013:61) variabel penelitian adalah segala sesuatu baik sifat atau nilai dari orang, objek yang memiliki variasi dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari kemudian di tarik kesimpulan. penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, maka tidak ada variabel terikat dan variabel bebas. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini akan di deskriptifkan berdasarkan hasil penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel latihan kelentukanpada siswa ekstrakurikuler gulat SMK Palebon Semarang.

3.2.2 Definisi Operasional Variabel penelitian

Menurut Arikunto (2016:35) menyatakan bahwa definisi operasional adalah definisi yang memiliki arti tunggal dan dapat diterima secara objektif, dimana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak. Dalam hal ini definisi operasional bertujuan untuk memberikan batasan dan memperjelas makna yang dimaksudkan dengan membatasi ruang lingkup, sehingga tidak terjadi salah pemahaman dalam menginterpretasikan data dan hasil yang diperoleh.

Batasan operasional variabel dalam penelitian ini adalah progresif latihan kelentukan berdasarkan jenis kelamin adalah hasil dari proses latihan kelentukan dimana peserta didik dapat mengetahui, memahami, dan mempraktikkan latihan

kelentukan yang telah dibuat untuk meningkatkan kelentukan pada punggung peserta ekstrakurikuler berdasarkan jenis kelamin. Bagaimana latihan kelentukan pada bagian punggung dan bagaimana progres yang dihasilkan dari latihan kelentukan. kelentukan diukur menggunakan *flexiometer* dengan aspek-aspek, yaitu: (1) sebelum melakukan kelentukan, (2) setelah melakukan kelentukan, dan (3) progres yang muncul dari sebelum dan sesudah melakukan latihan kelentukan.

3.3 Populasi, Sampel dan Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:117). Sedangkan Arikunto (2016:36) mengatakan "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang yang berjumlah 15 orang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan cara *totalsampling*. *Total sampling* adalah pengambilan sampel yang sesuai dengan jumlah populasi yang ada (Arikunto, 2016:120). Apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka sampel yang diambil sesuai dengan jumlah populasi yang ada. Sedangkan jumlah populasi lebih besar dari 100, maka peneliti dapat mengambil sampel sebanyak 10% sampai dengan 25% dari populasi yang ada

3.3.3 Penarikan Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi. Menurut Arikunto (2016:131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. Berdasarkan

penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa sampel merupakan sebagian atau sekelompok individu yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi yang menjadi wakil dari populasi secara keseluruhan. Sampel pada penelitian ini adalah tingkat progresif kelentukan peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang dengan peserta ekstrakurikuler gulat yang berjumlah 15 orang. Bertujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan pada peserta didik ekstrakurikuler.

3.4 Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu bagian terpenting dalam penelitian, karena metode pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan data yang lengkap, akurat, dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya ilmiahnya, adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti, sebagai berikut :

3.4.1 Observasi

Menurut (Margono, 2010:158) observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan yang dilakukan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dari penjelasan diatas, pengamatan dan pencatatan yang dilakukan peneliti terhadap objek dengan mengamati secara langsung pada tempat penelitian. Dalam hal ini observasi yang dilaksanakan oleh peneliti merupakan observasi langsung, karena peneliti berada bersama objek yang diselidiki. Teknik observasi pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal dan mengetahui kondisi objek terlebih dahulu.

3.4.2 Dokumentasi

Menurut (Tanzeh, 2009:66) dokumentasi yaitu pengumpulan data dengan cara melihat atau mencatat sebuah laporan yang sudah tersedia. Metode dokumentasi ini digunakan peneliti guna untuk memperoleh data nilai progres peserta, data jumlah peserta, data nama-nama peserta maupun guru dan arsip

lainnya, sebagai pelengkap dalam susunan penelitian ini. Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk pengumpulan data berupa gambaran umum sekolah, catatan, foto-foto maupun gambar saat pengambilan data pada sampel penelitian.

3.4.3 Tes dan Pengukuran

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti, salah satunya menggunakan tes dan pengukuran, hal ini dimaksudkan untuk memperoleh data fleksibilitas peserta didik yang ada di SMK Palebon Semarang. Test akhir ini bertujuan untuk mengetahui progres hasil dari perlakuan yang telah diberikan kepada peserta ekstrakurikuler. Adapun cara mengumpulkan data tes kelentukan adalah sebagai berikut :

1. Tes Kelentukan Punggung, tes ini bertujuan untuk mengukur progresif dari latihan kelentukan dengan menggunakan alat ukur yaitu *Sit And Reach test* atau *Flexometer*.

Tabel 3. 1 Tabel Norma *Sit And Reach* (tes duduk meraih ujung kaki Laki-laki)

No	Norma	Prestasi (inci)
1	Baik Sekali	19,5>
2	Baik	19,5 – 17,5
3	Cukup	17,5 – 15,5
4	Kurang	15,5 – 13,0
5	Kurang Sekali	<10,5

Sumber: (Winarno, 2018:71)

Tabel 3. 2 Tabel Norma *Sit And Reach* (tes duduk meraih ujung kaki Perempuan)

No	Norma	Prestasi (inch)
1	Baik Sekali	18,5>
2	Baik	18,5 – 17,0
3	Cukup	17,0 – 15,5
4	Kurang	15,5 – 11,5
No	Norma	Prestasi (inch)
5	Kurang Sekali	<11

Sumber: (Winarno, 2018:71)

Penilaian: raihan terjauh dari tiga ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampe mendekati 1cm. Adapun prosedur pengukuran kelentukan sebagai berikut :

- a) Dengan duduk meluruskan kedua kaki tanpa sepatu maupun alas kaki, kedua kaki menapak pada alas flexiometer.
- b) Punggung badan lurus, kedua tangan lurus dengan jari tangan rapat lurus kedepan, dan kedua lutut kaki lurus tanpa menekuk.
- c) Panel flexiometer digerakan hingga ujung jari tangan menempel pada panel tersebut. Batas ini disebut sebagai titik A.
- d) Lakukan dengan gerakan mendorong badan kedepan perlahan-lahan sejauh dan sebisa mungkin, kemudian kedua ujung jari tangan mulai menapakkan pada alat ukur dan berhenti pada dorongan terjauh. Selanjutnya mempertahankan dorongan ujung jari tangan tersebut pada alat ukur selama 3 detik. Batas ini disebut titik B.
- e) Pengukuran dinyatakan sah jika pada saat melakukan jangkauan terjauh, lutut tidak di tekuk dan tetap lurus.
- f) Pengukuran dianggap gagal jika: pada saat pengukuran lutut di tekuk dan tidak lurus, panal tidak disentuh ujung jari tagan, menjeentikkan jari ke arah panel.
- g) Pengukuran dilakukan 3x dan hasil terjauh yang di hitung. Hasil dari pengukuran adalah selisih mutlak antara titik A dan titik B ini dinyatakan dalam bentuk satuan centimeter (cm) dengan ketelitian 1 angka dibelakang koma.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat dan fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data, penelitian ini berguna untuk mempermudah pekerjaannya agar lebih baik, yang berarti untuk lebih cermat, lengkap, dan sistematis guna untuk lebih mudah dalam pengolahan data. Adapun item tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

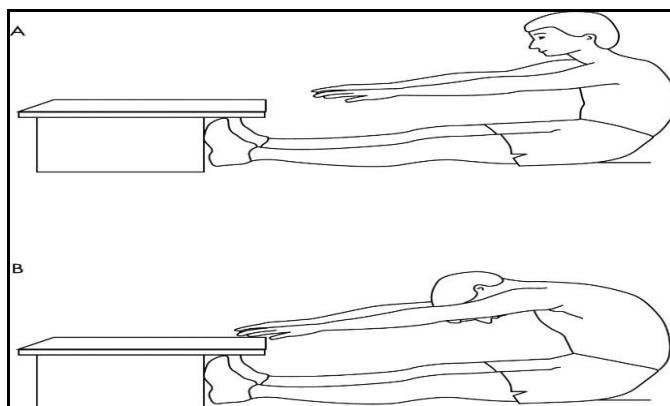
1. Peregangan secara statis (*Static Stretching*), Peregangan statis merupakan gerakan yang dilakukan secara perlahan-lahan pada otot sehingga otot mengalami ketegangan sampai mencapai nyeri. Peregangan ini menggunakan teknik bertahan dengan posisi tubuh tanpa berpindah tempat. Adapun prosedur pelaksanaan peregangan secara statis adalah :
 - a) Latihan awal dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler, posisi bertahan dengan peregangan terjauh dilakukan selama 6 detik.
 - b) Pernafasan normal, mengambil dan mengeluarkan udara dilakukan secara perlahan-lahan.
 - c) Progress latihan dilakukan dengan cara memperlambat waktu bertahan pada peregangan terjauh dari 6 hingga 8 detik, 10 hingga 20 detik.
2. Peregangan secara PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Menurut Sukadiyanto (2011:140) peregangan dengan cara ini memerlukan bantuan dari partner (pasangan) atau membutuhkan bantuan dari alat lain untuk membantu dalam meregangkan otot. Adapun prosedur pelaksanaannya sebagai berikut :

- a) Otot agonis yang ditekan oleh partner selama kurang lebih 5 detik selanjutnya otot tersebut direlaksasikan.
- b) Setelah relaksasi otot, otot yang sama di kontraksikan secara isometrik dengan membebani (ditekan) seperti diatas.
- c) Lakukan secara bergantian untuk lawan otot agonis yaitu otot antagonis.
- d) Otot antagonis yang diregangkan hingga luas gerak persendian.

3. Tes kelentukan punggung

Tes ini bertujuan untuk mengukur progresif dari latihan kelentukan dengan menggunakan alat ukur yaitu *Sit And Reach test* atau *Flexometer*.

Berikut adalah bentuk tes kelentukan pada otot punggung:



Gambar 3. 1 Bentuk *test Flexometer (Sit and Reach)*.
(Sumber : Winarno, 2018:72)

Tujuan : Untuk mengukur flexibilitas punggung dan sendi panggul.

Validitas : *logic*

Reliabilitas : 0,92

Fasilitas dan alat :

- 1) Lantai atau matras
- 2) Alat pengukur flexometer



Gambar 3. 2 *Box Sit and Reach*
(Sumber : Winarno, 2018:72)

3) Alat tulis

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah persentase dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menganalisis dan mendeskripsikan tentang Progresif Latihan Kelentukan pada Peserta Ektrakurikuler di SMK Palebon Semarang.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif presentase, jadi data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan statistik deskriptif yaitu: median, presentase, rasio dan sebagainya (Makmum, 2009:13). Untuk mengetahui berapa tingkat presentase Progesif Latihan Kelentukan pada Peserta Ektrakurikuler di SMK Palebon Semarang yang masuk dalam kategori norma yang sudah ditentukan. Berikut penjelasan rumus yang digunakan dalam analisis data:

Jumlah kasus (n) dibagi dengan jumlah total (N) dikalikan 100% atau jika dirumuskan (Maksum, 2009), sebagai berikut:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

Dp = Presentase skor

N = Jumlah skor jawaban responden

N = jumlah skor total

3.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat nilai terdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2011:29). Data terdistribusi normal akan memperkecil terjadinya bias untuk mengetahui kenormalan distribusi data (*shapiro wilk test*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 22. Jika nilai *Asymp, Sig.* variabel lebih besar dari *level of significant 5%* ($>0,050$) maka variabel terdistribusi normal, sedangkan nilai *Asymp, Sig.* variabel lebih kecil dari *level of significant 5%* ($<0,050$) maka variabel tidak terdistribusi dengan normal.

3.6.2 Uji Beda (*T-Test*)

Uji t dua sampel adalah sebuah metode yang digunakan untuk menguji kesamaan rata-rata dari dua populasi yang bersifat independen, dimana peneliti tidak mempunyai informasi tentang berbagai populasi. Yang di maksud dengan independen yaitu populasi yang tidak dipengaruhi atau tidak berhubungan dengan yang lain. Bisa dikatakan uji dua sampel bebas yang dimaksud adalah sebuah sampel yang tidak berpasangan, artinya hasil data berasal dari subjek yang berbeda

Menurut (Ghozali, 2011:32) uji beda dilakukan menggunakan dua metode yang berbeda yaitu uji statistik parametrik atau uji statistik non-parametrik. Penggunaan metode uji dilakukan berdasarkan hasil data uji normalitas (*Shapiro Wilk Test*). Jika hasil data menunjukkan terdistribusi normal maka digunakan uji statistik parametrik. Uji parametrik juga mempunyai nilai-nilai yang dianalisis merupakan hasil suatu pengukuran minimal dengan skala interval. Uji

parametrik yang digunakan dalam penelitian adalah uji beda t berpasangan (*paired sample t-test*). Digunakan untuk menentukan dua sampel yang tidak memiliki hubungan rata-rata yang berbeda (Ghozali, 2011:31). Uji beda t test berguna untuk membandingkan perbedaan rata-rata dua sampel.

$$t = \frac{\text{ratarata sampel pertama} - \text{ratarata sampel kedua}}{\text{standart error perbedaan dua sampel}}$$

Berikut adalah rumusan hipotesis:

H₀: tidak terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata sampel pertama dengan rata-rata sampel kedua.

H_a: terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata sampel pertama dengan rata-rata sampel kedua.

Keputusan diambil berdasarkan pada perbandingan nilai probabilitas dari hasil model uji nilai tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$) yang di gunakan dalam penelitian.

H₀ diterima jika probabilitas (*p-value*) $\geq 0,05\alpha$

H₀ ditolak jika probabilitas (*p-value*) $< 0,05\alpha$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

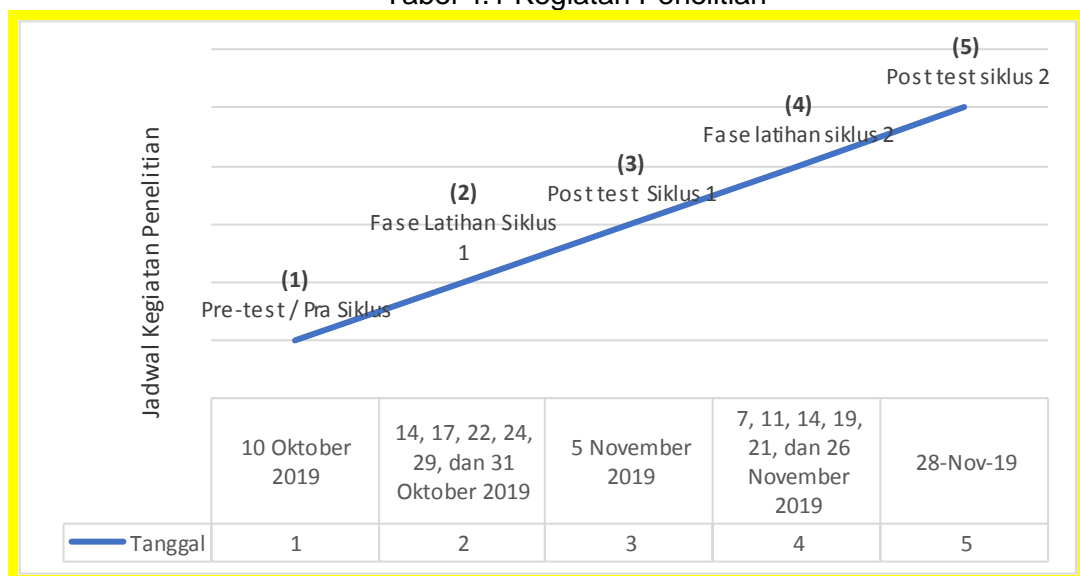
4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Variabel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Palebon Kota Semarang. Salah satu SMK di Kota Semarang yang memiliki ekstrakurikuler olahraga gulat dan masih aktif. Penelitian ini bertujuan menganalisa progres kelentukan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler di SMK Palebon Kota Semarang. Peneliti melakukan tes dengan sejumlah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler gulat sebanyak 15 orang, diantaranya 8 peserta laki-laki dan 7 peserta perempuan.

Penelitian menggunakan metode tes pengukuran dilaksanakan dengan mengukur tingkat kelentukan peserta ekstrakurikuler menggunakan alat ukur *Sit And Reach* atau kursi *flexiometer*. Adapun kegiatan penelitian tes pengukuran dilaksanakan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Kegiatan Penelitian



Sumber : Data diolah, 2019.

4.1.2 Deskripsi Data Sit and Reach

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dengan memberikan bentuk latihan guna meningkatkan kelentukan otot punggung. Komponen kelentukan memiliki peranan yang penting dalam cabang olahraga gulat, sehingga semakin baik tingkat kelentukan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler maka semakin baik dalam penguasaan teknik. Adapun data secara keseluruhan, antara lain:

Tabel 4.2 Siklus Pertama (Pre Test)

Keterangan	Prestasi (inci) Laki-laki	Frekuensi	Prestasi (inci) Perempuan	Frekuensi
Baik Sekali	$\geq 19,5$	1	$>18,5$	0
Baik	17,5 – 19,49	2	17,0 - 18,49	0
Cukup	15,5 – 17,49	0	15,5 – 16,99	1
Kurang	13,0 – 15,49	1	11,5 – 15,49	1
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	4	$<11,49$	5

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel di atas, siklus pertama (*pre test*) diperoleh keterangan dan banyaknya responden yang memiliki kemampuan dalam melakukan *sit and reach*. Jenis kelamin laki-laki dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang, kategori baik 2 orang, kategori cukup 0 orang, kategori kurang 1 orang, kategori kurang sekali 4 orang. Nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1, dengan nilai rata-rata yaitu 2,38. Sedangkan jenis kelamin perempuan dengan kategori Cukup sebanyak 1 orang, kategori Kurang sebanyak 1 orang, dan kategori kurang sekali sebanyak 5 orang. Nilai tertinggi 3 dan nilai terendah 1, dengan nilai rata-rata yaitu 1,43. Kelentukan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada siklus pertama masih mempunyai kekurangan dalam tingkat kelentukan.

Setelah memberikan test siklus pertama, pada pertemuan ke 2 hingga 7 pertemuan, peneliti memberikan *treatment* atau sebuah program latihan statis

dan PNF yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon.

Tabel 4. 3 Siklus Pertama (post test 1)

Keterangan	Prestasi (inci) Laki-laki	Frekuensi	Prestasi (inci) Perempuan	Frekuensi
Sangat Baik	$\geq 19,5$	3	$>18,5$	0
Baik	17,5 – 19,49	0	17,0 - 18,49	2
Cukup	15,5 – 17,49	1	15,5 – 16,99	0
Kurang	13,0 – 15,49	2	11,5 – 15,49	0
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	2	$<11,49$	5

Sumber: Data diolah, 2019.

Di tahap test siklus kedua (*post test 1*) setelah diberikan *treatment* oleh peneliti selama 6 pertemuan dengan program latihan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler. Tabel dan gambar di atas, menunjukkan hasil latihan responden yang memiliki kemampuan *Sit And Reach* pada jenis kelamian laki-laki mengalami peningkatan pada kategori baik sekali yang sebelumnya 1 orang menjadi 3 orang, kategori baik mengalami penurunan dari 2 orang menjadi nihil, kategori cukup mengalami peningkatan dari nihil menjadi 1 orang, kategori kurang mengalami peningkatan dari 1 orang menjadi 2, dan kategori kurang sekali mengalami peningkatan dari 4 orang menjadi 2 orang. Nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1, dengan nilai rata-rata yaitu 3.

Jenis kelamin perempuan mengalami peningkatan pada kategori baik yang sebelumnya nihil menjadi 2 orang, kategori cukup mengalami penurunan dari 1 orang menjadi nihil, kategori kurang mengalami penurunan dari 1 orang menjadi nihil, dan kategori kurang sekali masih stabil 5 orang. Nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1, dengan nilai rata-rata yaitu 1,86. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:

Pada tahap siklus pertama (*post test 1*) ini peserta ekstrakurikuler gulat masing-masing memiliki progress pada komponen kelentukan, namun progres

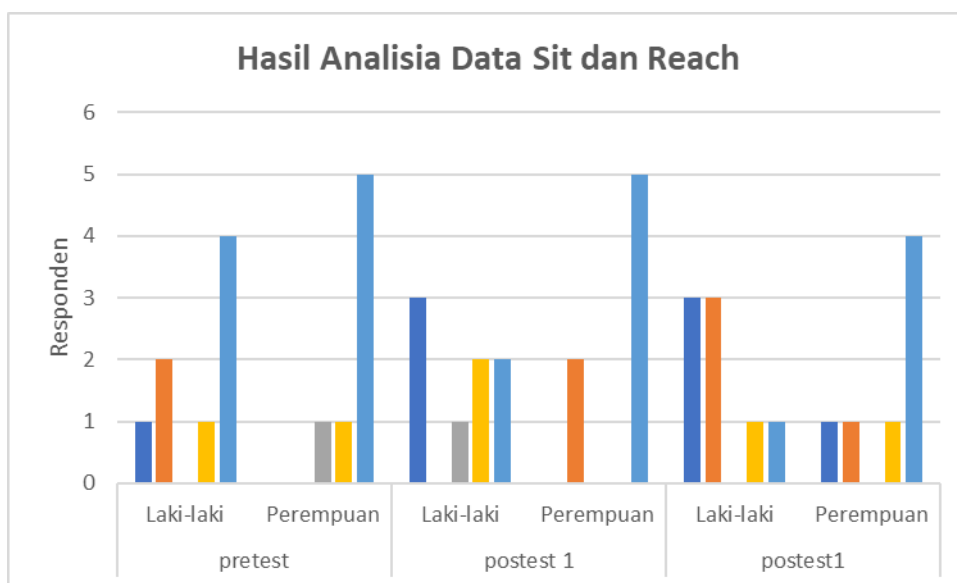
tersebut belum signifikan sehingga peneliti mengajukan 1 tahap yaitu siklus ke 2 (*post test 2*) yang berguna untuk menentukan hasil penelitian yang lebih baik lagi dan lebih efisien.

Tabel 4. 4 Siklus kedua (post test 2)

Keterangan	Prestasi (inci) Laki-laki	Frekuensi	Prestasi (inci) Perempuan	Frekuensi
Sangat Baik	$\geq 19,5$	3	$>18,5$	1
Baik	17,5 – 19,49	3	17,0 - 18,49	1
Cukup	15,5 – 17,49	0	15,5 – 16,99	0
Kurang	13,0 – 15,49	1	11,5 – 15,49	1
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	1	$<11,49$	4

Sumber: Data diolah, 2019.

Pada tabel di atas adalah tahap dari test akhir peneliti dengan pemberian *treatment* selama 12 kali pertemuan dengan pembagian 3 test, yaitu *pre test*, *post test 1* dan *post test 2*. Berikut hasil *Pretest*, *Posttest 1* dan *Posttest 2* data sit and reach pada gambar berikut :



Gambar 4. 1 Diagram hasil *Pretest*, *Posttest 1* dan *Posttest 2*
Sumber : Data diolah, 2019.

4.2 Hasil Analisa Data

Analisa adalah sebuah proses untuk memecahkan sesuatu ke dalam bagian-bagian yang berkaitan atau berkesinambungan satu sama lainnya.

Setelah pengambilan data di lapangan selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan tabulasi data dan pengolahan data melalui perhitungan statistic deskriptif. Adapun hasil perhitungan statistic deskriptif dapat dilihat seperti pembahasan berikut.

4.2.1 Analisis Data *Sit And Reach*

Tabel 4. 5 Analisis Data Pre Test *Sit And Reach* Laki-laki

Keterangan	Laki-laki (inch)	Nilai	frekuensi	presentase
Baik Sekali	$\geq 19,5$	5	1	13%
Baik	17,5 – 19,49	4	2	25%
Cukup	15,5 – 17,49	3	0	0%
Kurang	13,0 – 15,49	2	1	13%
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	1	4	50%
Maksimum		5		13%
Minimum		1		50%
Rata-rataa		2,38		-

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel pretest di atas diperoleh keterangan banyaknya responden laki-laki yang memiliki kemampuan *Sit And Reach* dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 13%, kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 25%, kategori Kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 13%, kategori Kurang Sekali sebanyak 4 orang dengan persentase 50%. Nilai tertinggi adalah 5 dan nilai terendah 1, dengan nilai rata- rata 2,38.

Tabel 4. 6. Analisis Data Post Test 1 *Sit And Reach* Laki-laki

Keterangan	Laki-laki (inch)	Nilai	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$\geq 19,5$	5	3	38%
Baik	17,5 – 19,49	4	3	38%
Cukup	15,5 – 17,49	3	0	0%
Kurang	13,0 – 15,49	2	1	13%
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	1	1	13%
Maksimum		5		38%
Minimum		1		13%
Rata-rataa		3,8		27%

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel post test 1 di atas diperoleh keterangan banyaknya responden laki-laki yang memiliki kemampuan *Sit And Reach* dari 8 peserta ekstrakurikuler

gulat di SMK Palebon kota Semarang, Banyaknya responden yang memiliki Kemampuan *Sit And Reach* dengan kategori sangat baik mengalami peningkatan sebesar 200% dari yang berjumlah 1 orang menjadi 3 orang. Kategori baik mengalami penurunan sebesar 100% dengan jumlah 2 orang menjadi nihil. kategori Cukup mengalami peningkatan sebesar 100% dari nihil menjadi 1 orang. Kategori kurang mengalami peningkatan sebesar 100% dari 1 orang menjadi 2 orang. Kategori Kurang Sekali mengalami penurunan sebesar 50% dari 4 orang menjadi 2 orang. Nilai tertinggi yaitu 5 sebanyak 3 orang (38%) dan nilai terendah yaitu 1 sebanyak 2 orang (25%), Sedangkan nilai rata – rata yaitu 3 dengan indeks presentase peningkatan sebesar 26%.

Tabel 4. 7 Analisis Data Post Test 2 *Sit And Reach* Laki-laki

Keterangan	Laki-laki (inch)	Nilai	frekuensi	presentase
Baik Sekali	$\geq 19,5$	5	3	38%
Baik	17,5 – 19,49	4	0	0%
Cukup	15,5 – 17,49	3	1	13%
Kurang	13,0 – 15,49	2	2	25%
Kurang Sekali	$\leq 12,99$	1	2	25%
Maksimum		5		38%
Minimum		1		25%
Rata-rataa		3		26%

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel post test 2 di atas diperoleh keterangan banyaknya responden laki-laki yang berjumlah 8 orang memiliki kemampuan *Sit And Reach* dengan kategori baik sekali tidak mengalami peningkatan 3 orang (0%), kategori Baik terdapat kenaikan sebesar 300% atau 3 kali lipat dari yang nihil menjadi 3 orang, kategori Cukup terdapat penurunan sebesar 100% dari yang berjumlah 1 orang menjadi nihil, kategori kurang mengalami penurunan sebesar 50% dari yang berjumlah 2 orang menjadi 1 orang, kategori Kurang Sekali mengalami penurunan sebesar 50% dari yang berjumlah 2 orang menjadi 1 orang. Nilai tertinggi yaitu 5 terdapat 3 orang (38%), nilai terendah yaitu 1 terdapat 1 orang

(13%), sedangkan nilai rata – rata yaitu 3,8 dengan indeks presentase peningkatan sebesar 27%.

Tabel 4. 8 Analisis Data Pre Test *Sit And Reach* Perempuan

Keterangan	Perempuan (inch)	Frekuensi	Presentae
Baik Sekali	>18,5	0	0%
Baik	17,0 - 18,49	0	0%
Cukup	15,5 – 16,99	1	14,3%
Kurang	11,5 – 15,49	1	14,3%
Kurang Sekali	<11,49	5	71,4%
Maksimum	3		14,3%
Minimum	1		71,4%
Rata-rata	1,43		-

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel pre test di atas diperoleh keterangan banyaknya responden perempuan yang memiliki Kemampuan *Sit And Reach* dengan kategori Cukup terdapat 1 orang (14%), Kategori kurang terdapat 1 orang (14%), kategori Kurang Sekali terdapat 5 orang. Untuk kategori Baik sekali dan kategori Baik tidak ada. Nilai tertinggi yaitu 3 terdapat 1 orang (14,3%), nilai terendah yaitu 1 terdapat 5 orang (71,4 %), sedangkan nilai rata – rata yaitu 1,43.

Tabel 4. 9. Analisis Data Post Test 1 *Sit And Reach* Perempuan

Keterangan	Perempan(inch)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>18,5	0	0%
Baik	17,0 - 18,49	2	29%
Cukup	15,5 – 16,99	0	0%
Kurang	11,5 – 15,49	0	0%
Kurang Sekali	<11,49	5	71%
Maksimum	4		29%
Minimum	1		71%
Rata-rata	1,86		30%

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel pre test di atas diperoleh keterangan banyaknya responden perempuan yang memiliki Kemampuan *Sit And Reach* dengan kategori Baik mengalami peningkatan sebesar 200% atau 2 kali lipat dari yang nihil menjadi 2 orang (29%), kategori Kurang Sekali tidak mengalami perubahan terdapat 5 orang (71%). Untuk kategori Baik sekali, kategori cukup, dan kategori Kurang

tidak ada hasil. Nilai tertinggi yaitu 4 terdapat 2 orang (29%) dan nilai terendah yaitu 1 terdapat 5 orang (71%), sedangkan nilai rata-rata yaitu 1,86 dengan indeks presentase peningkatan sebesar 30%.

Tabel 4. 10 Analisis Data Post Test 2 *Sit And Reach* Perempuan

Keterangan	Perempan(inch)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	>18,5	1	14%
Baik	17,0 - 18,49	1	14%
Cukup	15,5 – 16,99	0	0 %
Kurang	11,5 – 15,49	1	14%
Kurang Sekali	<11,49	4	57%
Maksimum	5		14%
Minimum	1		57%
Rata-rata	2,14		15%

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel post test di atas diperoleh keterangan kategori baik sekali mengalami peningkatan sebesar 100% dari nihil menjadi 1 orang (14%), kategori baik mengalami penurunan sebanyak 50% dari 2 orang menjadi 1 orang (14%) kategori kurang mengalami peningkatan 100% dari nihil menjadi 1 orang (14%), kategori Kurang Sekali mengalami penurunan sebesar 20% dari 5 orang menjadi 4 orang (57%), untuk kategori cukup tidak ada. Nilai tertinggi yaitu 5 terdapat 1 orang (14%) dan nilai terendah yaitu 1 terdapat 4 orang (57%), sedangkan nilai rata-rata 2,14 dengan indeks presentase peningkatan sebesar 15%.

4.3 Hasil Keseluruhan Analisis

Analisis merupakan sebuah proses untuk memecahkan sesuatu kedalam bagian-bagian yang berkaitan dengan satu sama lainnya, dapat diartikan bahwa analisa adalah suatu usaha dalam meneliti atau mengamati secara detail pada suatu hal atau benda dengan cara menguraikan komponen-komponen pembentukannya atau menyusun komponen tersebut untuk dikaji lebih lanjut.

Pada bagian ini peneliti menjelaskan tentang hasil dari data pengukuran kelentukan (*sit and reach*) masing-masing peserta ekstrakurikuler.

Tabel 4.11 Hasil Keseluruhan Analisis Pre Test Laki-laki.

No	Hasil	Konversi Nilai	kategori
1	14	2	Kurang
2	7	1	Kurang Sekali
3	12	1	kurang
4	19	4	Baik
5	11	1	Kurang
6	19	4	Baik
7	10	1	Kurang Sekali
8	24	5	Baik Sekali
Total Konversi		19	

Sumber: Data diolah, 2019.

$$\text{Nilai tingkat kelentukan pre tes laki-laki} = \frac{19}{8} = 2,38$$

Dari tabel pre test diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta laki-laki memiliki nilai rata-rata tingkat kelentukan sebesar 2,38 dengan kategori Cukup.

Tabel 4.12 Hasil Keseluruhan Analisis Post Test 1 Laki-laki

No	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	16	3	Cukup
2	10,5	1	Kurang Sekali
3	14	2	Kurang
4	20	5	Baik Sekali
5	15	2	Kurang
6	21	5	Baik Sekali
7	11	1	Kurang Sekali
8	24,5	5	Baik Sekali
Total Konversi		24	

Sumber: Data diolah, 2019.

$$\text{Nilai tingkat kelentukan post test 1 laki-laki} = \frac{24}{8} = 3$$

Dari tabel post test 1 diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta laki-laki memiliki nilai rata-rata tingkat kelentukan sebesar 3 dengan kategori Cukup. Peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post test

$1 = \frac{3-2,38}{2,38} = 0,26$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil post

test 1 dengan indeks persentase sebesar 26%.

Tabel 4. 13 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 2 Laki-laki

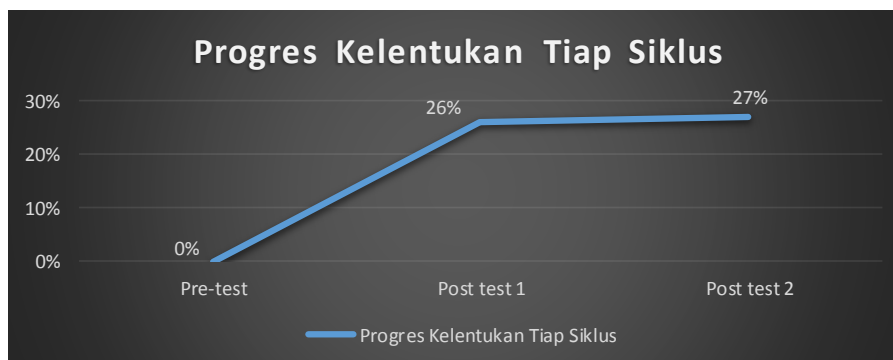
No	Hasil	Konvensi Nilai	Kategori
1	18	4	Baik
2	12,8	1	Kurang Sekali
3	17,5	4	Baik
4	21	5	Baik Sekali
5	19	4	Baik
6	26	5	Baik Sekali
7	15	2	Baik
8	26	5	Baik Sekali
Total Konversi		30	

Sumber: Data diolah, 2019.

Nilai tingkat kelenturan pre tes laki-laki = $\frac{30}{8} = 3,8$

Dari tabel post test 2 diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta laki-laki memiliki nilai rata-rata tingkat kelenturan sebesar 3,8 dengan kategori Baik. Peningkatan dari nilai rata-rata post test 1 ke post test 2 = $\frac{3,8-3}{3} = 0,27$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil post test 2 dengan indeks persentase sebesar 27%. Untuk memperjelas uraian diatas terkait peningkatan dari Pre-test sampai dengan Post test 2 dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 4.2 Diagram Garis Progres Kelenturan Tiap siklus.



Sumber : Data diolah, 2019.

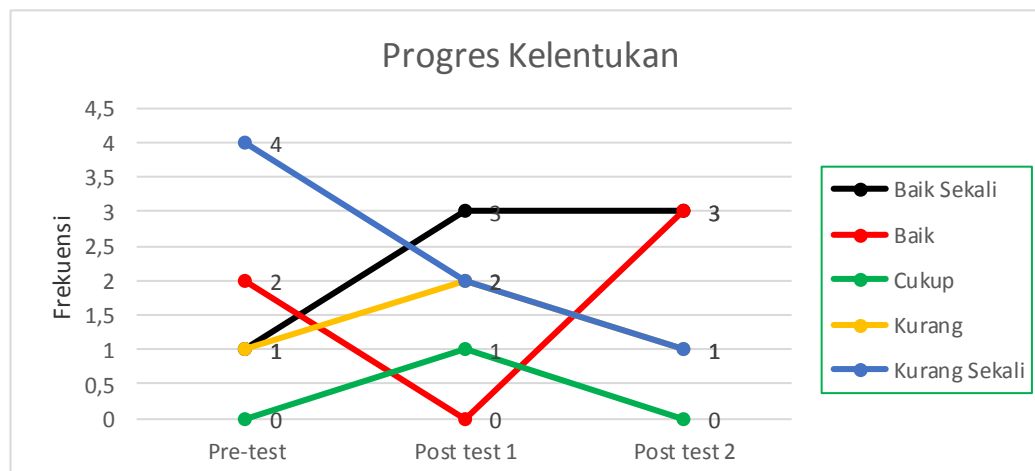
Tabel 4.14 Analisis Data Progres Kelentukan Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.

KATEGORI	Pre-test	Post test 1	Post test 2
Baik Sekali	1	3	3
Baik	2	0	3
Cukup	0	1	0
Kurang	1	2	1
Kurang Sekali	4	2	1

Sumber: Hasil data yang diolah, 2019.

Tabel diatas merupakan data yang diperoleh dari pengukuran tingkat kelentukan tiap siklus. Peneliti memberikan *treatment* kepada peserta ekstrakurikuler dari setiap pertemuannya yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan data yang didapat dari 8 peserta ekstrakurikuler laki – laki, diantaranya: (1) Kategori Baik Sekali pada Pre-test terdapat 1 peserta, terjadi peningkatan pada Post test 1 menjadi 3 peserta, dan masih 3 peserta pada Post test 2. (2) Kategori Baik pada Pre-test terdapat 2 peserta, terjadi penurunan pada Post test 1 menjadi tidak ada peserta, dan pada Post test 2 terjadi peningkatan menjadi 3 orang. (3) Kategori Cukup pada Pre-test tidak ada peserta, terjadi peningkatan pada Post test 1 menjadi 1 peserta, dan terjadi penurunan pada post test 2 tidak ada peserta. (4) Kategori Kurang pada pre-test terdapat 1 peserta, terjadi peningkatan pada post test 1 menjadi 2 peserta, dan terjadi penurunan pada post test 2 menjadi 1 peserta. (5) Kategori Kurang Sekali pada pre-test terdapat 4 peserta, terjadi penurunan pada post test 1 menjadi 2 peserta, dan terjadi penurunan pada post test 2 menjadi 1 peserta. Untuk memperjelas progres dari Pre-test sampai dengan Post test 2 dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.3 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki di SMK Palebon Semarang.



Sumber : Data diolah, 2019.

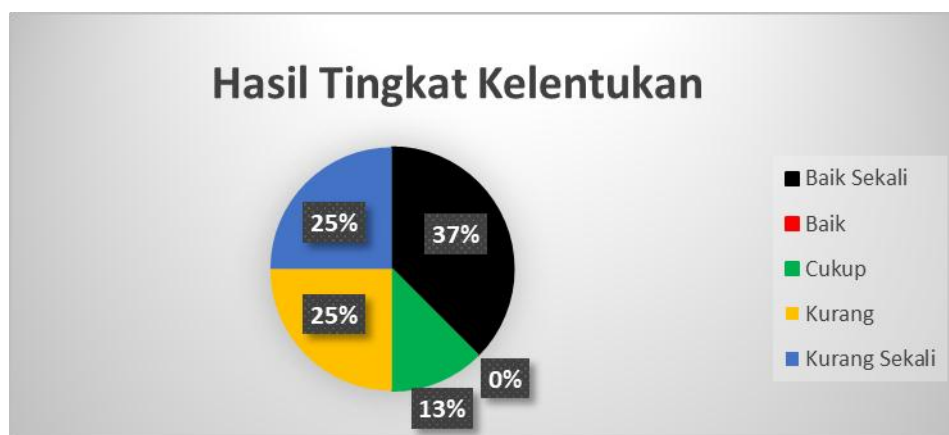
Tabel 4. 15 Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.

Keterangan	Laki-laki (inch)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	4,21 – 5	3	37,5%
Baik	3,41 - 4,2	0	0%
Cukup	2,61 - 3,4	1	12,5%
Kurang	1,81 - 2,6	2	25%
Kurang Sekali	≤ 1,8	2	25%
Jumlah		8	100%

Sumber: Hasil data yang diolah, 2019.

Tabel diatas merupakan data yang diperoleh dari pengukuran tingkat kelentukan. Hasil tersebut menjelaskan tentang tingkat progres kelentukan Laki-laki selama diberikan *treatment* oleh peneliti. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa 8 peserta ekstrakurikuler laki – laki terbagi menjadi 5 tingkat kategori kelentukan, diantaranya : (1) Terdapat 3 peserta ekstrakurikuler (37,5%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik Sekali. (2) Tidak ada peserta ekstrakurikuler (0%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik. (3) Terdapat 1 peserta ekstrakurikuler (12,5%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Cukup. (4) Terdapat 2 peserta ekstrakurikuler (25%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang. (5) Terdapat 2 peserta

ekstrakurikuler (25%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang Sekali. Untuk menjelaskan tingkat kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4. 4 Diagram Lingkaran Hasil Tingkat Kelentukan Peserta Laki-laki Ektrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.
Sumber : Data diolah, 2019.

Jadi *treatment* yang diberikan peneliti kepada peserta ekstrakurikuler dari setiap peserta memiliki progres kelentukan yang berbeda meskipun pemberian *treatment* sama.

Tabel 4. 16 Hasil keseluruhan Analisis Pre Test Perempuan

No	hasil	Nilai Konvensi	Keterangan
1	5	1	Kurang Sekali
2	1	1	Kurang Sekali
3	8	1	Kurang Sekali
4	9	1	Kurang Sekali
5	16	3	Cukup
6	15	2	Kurang
7	6	1	Kurang Sekali
Total Konvensi		10	

Sumber: Data diolah, 2019

Nilai tingkat kelentukan pre tes laki-laki = $\frac{10}{7} = 1,43$

Dari tabel pre test diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta perempuan memiliki nilai rata-rata tingkat kelentukan sebesar 1,43 dengan kategori Kurang Sekali.

Tabel 4. 17 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 1 perempuan

No.	hasil	Nilai Konvensi	Keterangan
1	6	1	Kurang Sekali
2	3	1	Kurang Sekali
3	9	1	Kurang Sekali
4	10	1	Kurang Sekali
5	18	4	Baik
6	17	4	Baik
7	8	1	Kurang Sekali
Total Konvensi		13	

Sumber: Data diolah, 2019.

$$\text{Nilai tingkat kelentukan pre tes perempuan} = \frac{13}{7} = 1,86$$

Dari tabel post test 1 diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta perempuan memiliki nilai rata – rata tingkat kelentukan sebesar 1,86 dengan kategori Kurang. Peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post test $1 = \frac{1,86 - 1,43}{1,43} = 0,30$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil post test 1 dengan indeks persentase sebesar 30%.

Tabel 4. 18 Hasil keseluruhan Analisis Post Test 2 Perempuan

No.	hasil	Nilai Konvensi	Keterangan
1	8	1	Kurang Sekali
2	5	1	Kurang Sekali
3	10	1	Kurang Sekali
4	13	2	Kurang
5	21	5	Baik Sekali
6	18	4	Baik
7	9	1	Kurang Sekali
Total Konvensi		15	

Sumber: Data diolah, 2019.

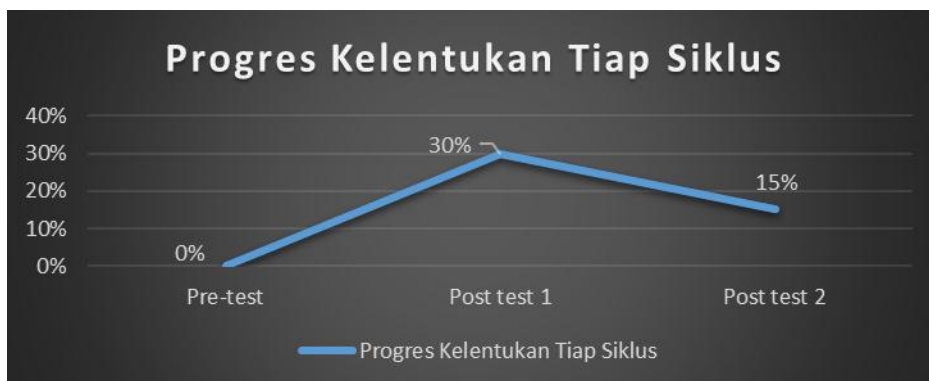
$$\text{Nilai tingkat kelentukan pre tes perempuan} = \frac{15}{7} = 2,14$$

Dari tabel post test 2 diatas dan hasil klasifikasi nilai maka di dapati bahwa peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang pada keseluruhan peserta perempuan memiliki nilai rata – rata tingkat kelentukan sebesar 2,14 dengan kategori Kurang. Peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post test

$1 = \frac{2,14 - 1,86}{1,86} = 0,15$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil

post test 1 dengan indeks persentase sebesar 15%.

Untuk memperjelas peningkatan dari Pre-test sampai dengan Post test 2 dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. 5 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Perempuan Tiap siklus.
Sumber : Data diolah, 2019.

Tabel 4. 19 Analisis Data Progres Kelentukan Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.

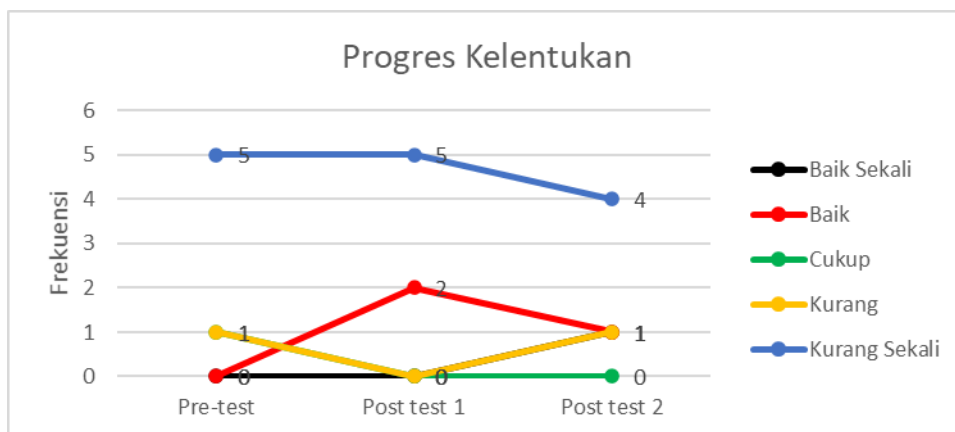
KATEGORI	Pre-test	Post test 1	Post test 2
Baik Sekali	0	0	1
Baik	0	2	1
Cukup	1	0	0
Kurang	1	0	1
Kurang Sekali	5	5	4

Sumber: Data diolah, 2019.

Tabel diatas merupakan data yang diperoleh dari pengukuran tingkat kelentukan tiap siklus. Peneliti memberikan *treatment* kepada peserta ekstrakurikuler dari setiap pertemuannya yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan data yang didapat dari 7 peserta ekstrakurikuler perempuan, diantaranya : (1) Kategori Baik Sekali pada Pre-test dan Post test 1 tidak ada peserta mencapai kategori tersebut, sedangkan terjadi peningkatan menjadi 1 peserta pada Post test 2. (2) Kategori Baik pada Pre-test tidak ada peserta yang mencapai kategori tersebut, terjadi peningkatan pada Post test 1 menjadi 2 peserta, dan pada Post test 2 terjadi penurunan menjadi 1

peserta. (3) Kategori Cukup pada Pre-test terdapat 1 peserta, terjadi penurunan pada Post test 1 menjadi tidak ada peserta sampai dengan post test 2. (4) Kategori Kurang pada pre-test terdapat 1 peserta, terjadi penurunan pada post test 1 menjadi tidak ada peserta, dan terjadi peningkatan pada post test 2 menjadi 1 peserta. (5) Kategori Kurang Sekali pada pre-test terdapat 5 peserta, pada post test 1 masih stabil 5 peserta, dan terjadi penurunan pada post test 2 menjadi 4 peserta.

Untuk memperjelas progres dari Pre-test sampai dengan Post test 2 dapat dilihat pada gambar berikut:



Gamba

r 4. 6 Diagram Garis Progres Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki di SMK Palebon Semarang.

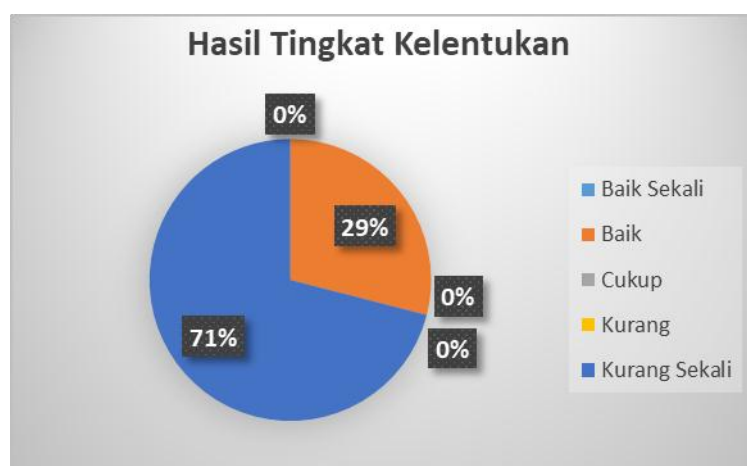
Tabel 4. 20 Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Perempuan Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.

Keterangan	Laki-laki		
	(inch)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	4,21 – 5	0	37,5%
Baik	3,41 - 4,2	2	0%
Cukup	2,61 - 3,4	0	12,5%
Kurang	1,81 - 2,6	0	25%
Kurang Sekali	≤ 1,8	5	25%
Jumlah		7	100%

Sumber: Data diolah, 2019.

Tabel diatas merupakan data yang diperoleh dari pengukuran tingkat kelentukan. Hasil tersebut menjelaskan tentang tingkat progres kelentukan perempuan selama diberikan *treatment* oleh peneliti. Berdasarkan data tersebut

dapat dilihat bahwa 7 peserta ekstrakurikuler perempuan terbagi menjadi 5 tingkat kategori kelentukan, diantaranya : (1) Tidak ada peserta ekstrakurikuler (0%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik Sekali. (2) Terdapat 2 peserta ekstrakurikuler (29%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik. (3) Tidak ada peserta ekstrakurikuler (0%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Cukup. (4) Tidak ada peserta ekstrakurikuler (0%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang. (5) Terdapat 5 peserta ekstrakurikuler (71%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang Sekali. Untuk menjelaskan tingkat kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. 7 Diagram Lingkaran Hasil Tingkat Kelentukan Peserta Perempuan Ektrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.
Sumber : Data diolah, 2019.

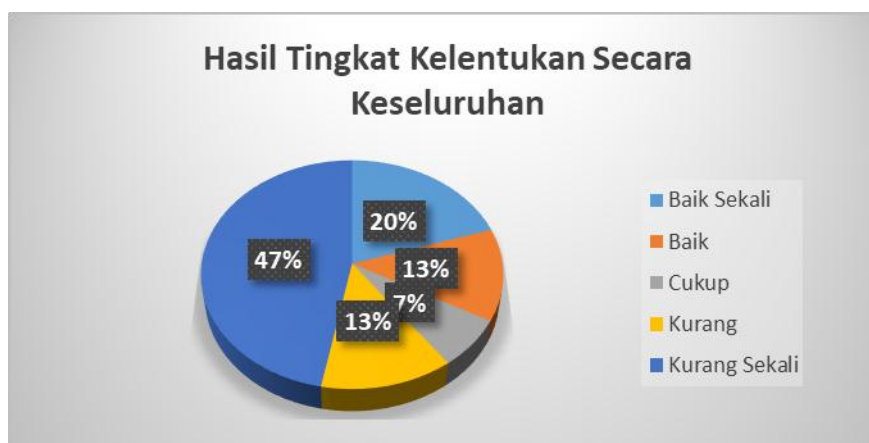
Jadi *treatment* yang diberikan peneliti kepada peserta ekstrakurikuler dari setiap peserta memiliki progres kelentukan yang berbeda.

Tabel 4. 21 Total Keseluruhan Hasil Analisis Kelentukan

Kategori	konversi nilai	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	4,21 – 5	3	20%
Baik	3,41 - 4,2	2	13%
Cukup	2,61 - 3,4	1	7%
Kurang	1,81 - 2,6	2	13%
Kurang Sekali	≤ 1,8	7	47%
Jumlah		15	100%

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat kemampuan kelentukan dari 15 peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Kota Semarang baik laki-laki maupun perempuan secara keseluruhan terbagi menjadi 5 tingkat kategori kelentukan, diantaranya : (1) Terdapat 3 peserta ekstrakurikuler (20%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik Sekali. (2) Terdapat 2 peserta ekstrakurikuler (13%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Baik. (3) Terdapat 1 peserta ekstrakurikuler (7%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Cukup. (4) Terdapat 2 peserta ekstrakurikuler (13%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang. (5) Terdapat 7 peserta ekstrakurikuler (47%) yang tingkat kelentukannya masuk pada kategori Kurang Sekali. Berikut penjelasan tingkat kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. 8 Diagram Lingkaran Tingkat Kelentukan Secara Keseluruhan Peserta Ekstrakurikuler di SMK Palebon Semarang.

Sumber : Data diolah, 2019.

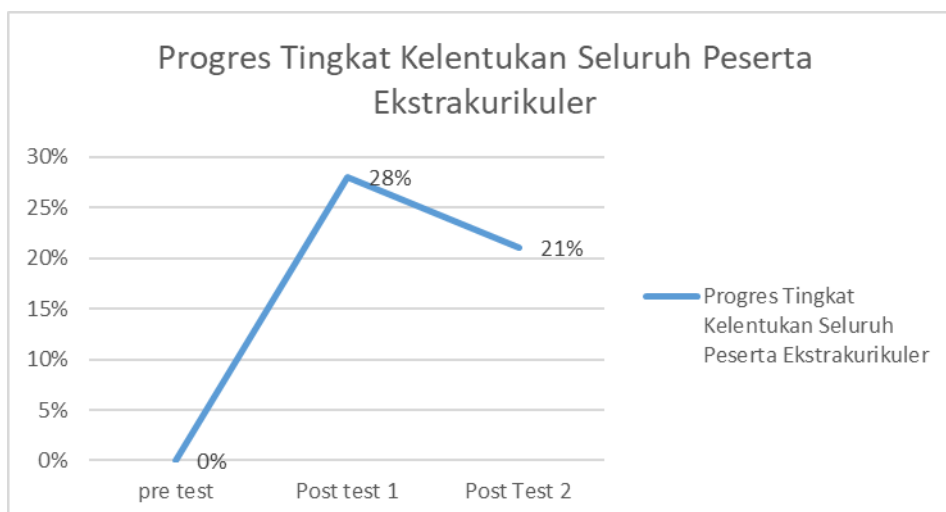
Tabel 4. 22 Analisis Data Progres Kelentukan Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di SMK Palebon Semarang.

Nama Siklus	Rata-rata Kenaikan	Presentase
Pre Test	1,93	-
Post Test 1	2,47	28%
Post Test 2	3	21%

Sumber: Data diolah,, 2019.

Tabel diatas merupakan data progres yang diperoleh dari pengukuran tingkat kelentukan tiap siklus. Peneliti memberikan *treatment* kepada peserta

ekstrakurikuler dari setiap pertemuannya yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan peserta ekstrakurikuler.



Gambar 4.9 Progres Tingkat Kelentukan Seluruh Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.
Sumber : Data diolah, 2019.

Berdasarkan data yang didapat dari 15 peserta ekstrakurikuler di SMK Palebon Semarang, diantaranya : (1) Pre test menunjukkan nilai rata – rata sebesar 1,93 dengan kategori Kurang. (2) Post test 1 menunjukkan peningkatan dari 1, 93 menjadi 2,47 dengan kategori kurang. Peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post test 1= $\frac{2,47-1,93}{1,93} = 0,28$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil post test 1 dengan indeks persentase sebesar 28%. (3) Post test 2 menunjukkan peningkatan dari 2,47 menjadi 3 dengan kategori Cukup. Peningkatan dari nilai rata-rata pre-test ke post test 1= $\frac{3-2,47}{2,47} = 0,21$. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peningkatan hasil post test 1 dengan indeks persentase sebesar 21%.

4.4 Deskripsi Data Penelitian

4.4.1. Hasil uji prasyarat analisis

Data yang telah diperoleh peneliti perlu adanya pengujian prasyarat analisis terlebih dahulu sebelum dianalisis menggunakan uji beda (*T-Test*). Pengujian prasyarat analisis menggunakan uji normalitas.

4.4.1.1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas penelitian ini menggunakan metode *Shapiro wilk Test* untuk setiap data yang didapat dari *pretest* maupun *posttest* tingkat kelentukan dengan alat ukur *Sit and reach*.

Tabel 4. 23 Ringkasan Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Tingkat Kelentukan.

		<i>Shapiro wilk Test</i>					
		Pretes (L)	Postes1 (L)	Postes2 (L)	Pretes (P)	Postes1 (P)	Postes2 (P)
N		8	8	8	7	7	7
Normal	Mean	14,5000	16,5625	19,1875	8,5714	9,7143	11,4286
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	5,68205	5,90059	5,26401	5,38074	5,34522	5,96817
Most Extreme	Absolute	,170	,163	,161	,183	,267	,166
Differences	Positive	,170	,163	,139	,183	,267	,166
	Negative	-,161	-,146	-,161	-,170	-,199	-,110
Test Statistic		,170	,163	,161	,183	,267	,166
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,140 ^c	,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Data diolah, 2019.

Berdasarkan data tabel di atas terlihat bahwa uji normalitas tingkat kelentukan, sebagai berikut: 1) pretest laki-laki memiliki nilai normalitas sebesar

0,200; 2) posttest 1 laki-laki memiliki nilai normalitas sebesar 0,200; 3) posttest 2 laki-laki memiliki nilai normalitas sebesar 0,200; 4) pretes perempuan memiliki nilai normalitas sebesar 0,200; 5) posttest 1 perempuan memiliki nilai normalitas sebesar 0,140; 6) posttest 2 perempuan memiliki nilai normalitas sebesar 0,200. Nilai $\alpha = 0,05$, maka nilai normalitas dari setiap test lebih besar dari α .

H_0 : jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka nilai berdistribusi normal.

H_0 : jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka nilai tidak berdistribusi normal.

Konklusi dari hasil uji normalitas ini bahwa data dalam penelitian berasal dari populasi yang terdistribusi normal.

4.4.2. Hasil Analisis Data

Setelah pelaksanaan *posttest* dari bentuk latihan kelentukan peserta yang mengikuti ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang data-data yang diperoleh dari tingkat kelentukan tersebut diolah menggunakan aplikasi statistika (*SPSS versi 22*) dengan menganalisis data menggunakan Uji Normalitas dan uji-*t* berpasangan (*Paired Samples t-test*). Dari hasil olah data menggunakan SPSS diperoleh hasil sebagaiberikut :

4.4.2.1. Analisis *samples statistics*

Tabel 4. 24 Analisis *Samples Statistics* Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes (L)	14,5000	8	5,68205	2,00891
	Postes1 (L)	16,5625	8	5,90059	2,08617
Pair 2	Pretes (L)	14,5000	8	5,68205	2,00891
	Postes2 (L)	19,1875	8	5,26401	1,86111
Pair 3	Postes1 (L)	16,5625	8	5,90059	2,08617
	Postes2 (L)	19,1875	8	5,26401	1,86111

Sumber: Data diolah, 2019

Tabel di atas menunjukkan hasil statistik sampel dapat dilihat, diantaranya:

1) pada data pretest memiliki nilai rata-rata (mean) 14,50 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh adalah 5,682 dengan standar error 2,008. Sedangkan pretes 1 memiliki nilai rata-rata (mean) 16,56 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,900 dengan standar error 2,086. Menunjukkan hasil postes 1 lebih tinggi dari pretes, namun standar deviasi postes 1 menjadi semakin lebar dengan standar error yang semakin tinggi; 2) pada data pretes memiliki nilai rata-rata (mean) 14,50 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh adalah 5,682 dengan standar error 2,008. Sedangkan pretes 2 memiliki nilai rata-rata (mean) 19,19 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,264 dengan standar error 1,861. Menunjukkan hasil postes 2 lebih rendah dari pretes, namun standar deviasi postes 2 menjadi semakin menyempit dengan standar error yang semakin rendah; 3) pada data pretes 1 memiliki nilai rata-rata (mean) 16,56 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,900 dengan standar error 2,086. Sedangkan pretes 2 memiliki nilai rata-rata (mean) 19,19 dari 8 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,264 dengan standar error 1,861. Menunjukkan hasil postes 2 lebih rendah dari postes 1, namun standar deviasi postes 2 menjadi semakin menyempit dengan standar error yang semakin rendah.

Tabel 4. 25 Analisis *Samples Statistics* Peserta Ekstrakurikuler Perempuan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretes (P)	8,5714	7	5,38074	2,03373
	Postes1 (P)	9,7143	7	5,34522	2,02031
Pair 2	Postes1 (P)	9,7143	7	5,34522	2,02031
	Postes2 (P)	11,4286	7	5,96817	2,25576
Pair 3	Pretes (P)	8,5714	7	5,38074	2,03373
	Postes2 (P)	11,4286	7	5,96817	2,25576

Sumber: Data diolah, 2019

Tabel di atas menunjukkan hasil statistik sampel dapat dilihat, diantaranya:

1) pada data pretes memiliki nilai rata-rata (mean) 8,57 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh adalah 5,380 dengan standar error 2,033. Sedangkan postes 1 memiliki nilai rata-rata (mean) 9,71 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,345 dengan standar error 2,020. Menunjukkan hasil postes 1 lebih rendah dari pretes, namun standar deviasi postes 1 menjadi semakin sempit dengan standar error yang semakin rendah; 2) pada data pretes memiliki nilai rata-rata (mean) 8,57 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh adalah 5,380 dengan standar error 2,033. Sedangkan postes 2 memiliki nilai rata-rata (mean) 11,42 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,968 dengan standar error 2,255. Menunjukkan hasil postes 2 lebih tinggi dari pretes, namun standar deviasi postes 2 menjadi semakin lebar dengan standar error yang semakin tinggi; 3) pada data pretes 1 memiliki nilai rata-rata (mean) 9,71 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,345 dengan standar error 2,020. Sedangkan postes 2 memiliki nilai rata-rata (mean) 11,42 dari 7 data. Standart deviasi yang diperoleh 5,968 dengan standar error 2,255. Menunjukkan hasil postes 2 lebih tinggi dari postes 1, namun standar deviasi postes 2 menjadi semakin lebar dengan standar error yang semakin tinggi.

4.4.2.2. Analisis *sample correlation*

Tabel 4. 26 Analisis *Sample correlation* Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretes (L) & Postes1 (L)	8	,924	,001
Pair 2	Pretes (L) & Postes2 (L)	8	,842	,009
Pair 3	Postes1 (L) & Postes2 (L)	8	,970	,000

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan data, diantaranya: 1) Pada data pretes dan postes 1 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001, maka

0,001<0,05 yang berarti antara data pretes dan postes 1 memiliki hubungan; 2) Pada data pretes dan postes 2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,009, maka 0,009<0,05 yang berarti antara data pretes dan postes 1 memiliki hubungan; 3) Pada data postes 1 dan postes 2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, maka 0,000<0,05 yang berarti antara data postes 1 dan postes 2 memiliki hubungan.

Tabel 4. 37 Analisis *Sample correlation* Peserta Ekstrakurikuler Perempuan
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretes (P) & Postes1 (P)	7	,986	,000
Pair 2	Postes1 (P) & Postes2 (P)	7	,804	,029
Pair 3	Pretes (P) & Postes2 (P)	7	,744	,055

Sumber: Data diolah, 2019.

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan data, diantaranya: 1) Pada data pretes dan postes 1 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, maka 0,000<0,05 yang berarti antara data pretes dan postes 1 memiliki hubungan; 2) Pada data pretes dan postes 2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,029, maka 0,029<0,05 yang berarti antara data pretes dan postes 1 memiliki; 3) Pada data postes 1 dan postes 2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,055, maka 0,055>0,05 yang berarti antara data postes 1 dan postes 2 tidak memiliki hubungan.

4.4.2.3. Analisis Uji Beda Tingkat Kelentukan

Tabel 4. 48 Analisis Uji Beda Data Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes (L) - Postes1 (L)	-2,06250	2,27467	,80422	-3,96417	-,16083	-2,565	7	,037
Pair 2	Pretes (L) - Postes2 (L)	-4,68750	3,10458	1,09763	-7,28299	-2,09201	-4,271	7	,004
Pair 3	Postes1 (L) - Postes2 (L)	-2,62500	1,50594	,53243	-3,88400	-1,36600	-4,930	7	,002

Sumber: Data diolah, 2019

Dari hasil uji beda data (*T-Test*) tingkat kelentukan di atas menunjukkan bahwa data memiliki nilai signifikan yang berbeda, diantaranya: 1) Data antara

pretes dan postes 1 memiliki nilai signifikan sebesar 0,037, maka $0,037 > 0,05$ yang berarti antara data pretes dan postesnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan; 2) Data antara pretes dan postes 2 memiliki nilai signifikan sebesar 0,004, maka $0,004 < 0,05$ yang berarti antara data pretes dan postes 2 terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan; 3) Data antara postes 1 dan postes 2 memiliki nilai signifikan sebesar 0,002, maka $0,002 < 0,05$ yang berarti antara data pretes dan postes 2 terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan.

Tabel 4. 59 Analisis Uji Beda Data Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Perempuan

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes (P) - Postes1 (P)	-1,14286	,89974	,34007	-1,97497	,31074	-3,361	6	,015
Pair 2	Postes1 (P) - Postes2 (P)	-1,71429	3,59232	1,35777	-5,03663	1,60806	-1,263	6	,254
Pair 3	Pretes (P) - Postes2 (P)	-2,85714	4,09994	1,54963	-6,64896	,93467	-1,844	6	,115

Sumber: Data diolah, 2019.

Dari hasil uji beda data (*T-Test*) tingkat kelentukan di atas menunjukkan bahwa data memiliki nilai signifikan yang berbeda, diantaranya: 1) Data antara pretes dan postes 1 memiliki nilai signifikan sebesar 0,015, maka $0,015 < 0,05$ yang berarti antara data pretes dan postes 2 terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan; 2) Data antara pretes dan postes 2 memiliki nilai signifikan sebesar 0,254, maka $0,254 > 0,05$ yang berarti antara data pretes dan

postes 2 tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan: 3) Data antara postes 1 dan postes 2 memiliki nilai signifikan sebesar 0,115, maka $0,115 > 0,05$ yang berarti antara data pretes dan postes 2 tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan.

4.4.2.4. Hasil Presentase Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang.

Tabel 4. 306 Hasil Presentase Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Laki-laki

		Rata-rata	Selisih	Persentase
pair 1	pretes (L)	14,5	2,06	14%
	postes 1 (L)	16,56		
pair 2	pretes (L)	14,5	4,69	32%
	postes 2 (L)	19,19		
pair 3	postes 1 (L)	16,56	2,63	16%
	postes 2 (L)	19,19		

Sumber: Data diolah, 2019.

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan nilai tingkat kelentukan, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 14% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 32% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 16% dari rata-rata tingkat kelentukan.

Tabel 4. 7 Hasil Presentase Analisis Data Tingkat Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Perempuan

		Rata-rata	Selisih	Persentase
pair 1	pretes (L)	8,57	1,14	13%
	postes 1 (L)	9,71		
pair 2	pretes (L)	8,57	2,86	33%
	postes 2 (L)	11,43		
pair 3	postes 1 (L)	9,71	1,72	18%
	postes 2 (L)	11,43		

Sumber: Data diolah, 2019

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan nilai tingkat kelentukan, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 13% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 33% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 18% dari rata-rata tingkat kelentukan.

4.4.3. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis adalah langkah dalam menguji apakah pernyataan yang di paparkan dalam perumusan hipotesis mengalami peningkatan secara signifikan atau tidak. Setelah dilakukan penjelasan terhadap hasil analisis data diatas, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: dari hasil uji t data, *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2* pada tingkat kelentukan sebelum dan sesudah diberikan treatment atau program latihan statis dan PNF telah di peroleh dari laki-laki dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,002$ dengan kriteria $p\text{-value/sig} = 0,05$, maka $p < \alpha$ dan dapat dikatakan terdapat peningkatan secara signifikan. Sedangkan perempuan telah diperoleh dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,115$ dengan kriteria $p\text{-value/sig} = 0,05$, maka $p > \alpha$ dan dapat dikatakan tidak mengalami peningkatan secara signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari laki-laki berbunyi terdapat pengaruh yang bermakna terhadap treatment atau program latihan statis dan PNF pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang. Dan untuk perempuan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap treatment atau program latihan statis dan PNF pada peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dijelaskan bahwa perlakuan yang diberikan menunjukkan sumbangan yang signifikan untuk peserta laki –

laki, sedangkan peserta perempuan tidak terdapat peningkatan secara signifikan terhadap tingkat kelentukan peserta ekstrakurikuler gulat di SMK Palebon Semarang. Hasil tersebut menjelaskan bahwa peningkatan secara signifikan dapat terjadi jika seseorang melakukan program latihan secara rutin.

Kelentukan memiliki peranan yang sangat penting pada cabang olahraga gulat, semakin baik kelentukan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler maka akan semakin baik penguasaan teknik dalam cabang olahraga gulat. Hasil tingkat kelentukan baik perlu dilatih secara terus-menerus, kontinyu, dan berkesinambungan. Menurut Suharno (1983) yang dikutip Djoko Pekik (2002:11) menyatakan bahwa, latihan merupakan suatu proses guna mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang – ulang waktunya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi secara maksimal diperlukan proses latihan yang sistematis, meningkat, berkesinambungan, dan berulang-ulang.

Menurut (Rubianto, 2004:55) menjelaskan bahwa tujuan dari latihan yaitu guna membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Menurut (Nurhasan (2002:132) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan suatu bagian-bagian tubuh yang mampu menggerakkan jenis otot yang seluas-luasnya, tanpa mengalami sakit atau cedera pada persendian dan otot yang terlibat. Berdasarkan penjelasan tersebut kelentukan memiliki peranan yang sangat penting dalam cabang

olahraga gulat, karena dalam pergulatan banyak terjadi pergerakan yang membutuhkan kelentukan yang tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2011:140) menjelaskan metode latihan peregangan dibagi menjadi 3, diantaranya: statis, ballistic, PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti hanya menggunakan 2 metode latihan yaitu statis dan PNF. Metode Statis merupakan gerakan yang harus dilakukan secara perlahan-lahan hingga otot mengalami kontraksi sampai mencapai tingkat nyeri. Sedangkan metode PNF merupakan peregangan dengan cara memerlukan bantuan dari partner (pasangan) atau membutuhkan bantuan dari alat lain untuk membantu dalam meregangkan otot (Sukadiyanto, 2011:146).

Pelaksanaan penelitian ini treatment yang diberikan peneliti menggunakan metode statis dan PNF selama 12 kali pertemuan dengan susunan latihan 2 kali dalam seminggu. Selama penelitian peserta ekstrakurikuler laki – laki maupun perempuan melaksanakan latihan rutin sesuai program latihan, yang berdampak terhadap tingkat kelentukan. Setelah diberikan *treatment* tingkat kelentukan peserta laki – laki, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 14% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 32% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 16% dari rata-rata tingkat kelentukan. Sedangkan peserta perempuan, diantaranya: 1) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 13% dari rata-rata tingkat kelentukan; 2) Data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 33% dari rata-rata tingkat kelentukan; 3) Data pretes dan postes 1 mengalami peningkatan sebesar 18% dari rata-rata tingkat kelentukan.

Namun berdasarkan data yang masih ada beberapa sampel yang tingkat kelentukannya tetap atau sama, hal ini terjadi dikarenakan beberapa faktor, yaitu:

1. Kurangnya peneliti dalam mengontrol kegiatan yang dilakukan oleh sampel, apakah para peserta ekstrakurikuler melakukan program *treatment* dengan bersungguh-sungguh atau tidak.
2. Kegiatan para peserta ekstrakurikuler yang berbeda-beda diluar kegiatan penelitian.
3. Kemungkinan dari tingkat psikologis dan motivasi masing-masing peserta ekstrakurikuler memiliki tingkat semangat dan keinginan lebih baik yang berbeda-beda.

4.5.1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan usaha semaksimal mungkin oleh peneliti untuk mendapatkan hasil data yang akurat, tetapi ada berbagai keterbatasan yang secara teknis maupun non teknis, maka perlu di jelaskan dengan berbagai keterbatasan yang ada dalam penelitian, yaitu:

1. Pada saat melakukan pengukuran kelentukan fleksibilitas peneliti hanya memiliki 1 alat Sit and Reach, sehingga pengukuran dilakukan dengan bergantian dari sampel ke sampel.
2. Pengukuran sit and reach dilakukan posisi badan mengulur ke depan, sedangkan gulat dalam gerakan membanting ada yang kebelakang.
3. Dalam menjalankan program latihan statis dan PNF masih ada beberapa sampel yang melakukannya tidak serius.
4. Aktifitas sampel yang berbeda-beda sehingga mengganggu keakuratan data pengukuran tingkat fleksibilitas pada peserta sebelum dilakukannya penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik simpulan, bahwa treatment yang dilakukan memiliki progres tingkat kelentukan menunjukkan tingkat kelentukan peserta laki – laki diperoleh data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 32% dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,002$ dengan kriteria $\alpha = 0,05$, maka $p < \alpha$ dan dapat dikatakan terdapat peningkatan secara signifikan. Sedangkan peserta perempuan diperoleh data pretes dan postes 2 mengalami peningkatan sebesar 33% dengan nilai $p\text{-value/sig} = 0,115$ dengan kriteria $\alpha = 0,05$, maka $p > \alpha$ dan dapat dikatakan tidak mengalami peningkatan secara signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan dari simpulan di atas maka peneliti memberikan saran kepada pelatih ekstrakurikuler dalam memberikan latihan teknik dasar hendaknya dilakukan secaraimbang antara latihan teknik dan latihan komponen yang berperan dalam cabang olahraga gulat karena keduanya sama-sama memberikan sumbangan yang berarti dalam menunjang prestasi peserta ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin, M. (2009). *Psikologi Kepribadian*. PT. Remaja. Rosdakarya.
- Alter, M. J. (2003). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. PT Rajagrafindo Persada.
- American Sport Education Program. (2008). *Coaching Youth Wrestling*. Human Kinetics.
- Arifin, Z. (2011). *Evaluasi pembelajaran*. PT. Remaja Rosadakarya.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. In *Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Febriari, V. (2015). SURVEI PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA GULAT SE EKS KARESIDENAN SEMARANG. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1613–1620. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Universitas Diponegoro.
- Hernawan, A. H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Universitas Terbuka.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. CV. Andi Offset.
- Juhanis. (2012). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Bantingan Ping-gang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa. *Jurnal Ilara FIK UNM*, 60–69.
- Kemdikbud. (2017). Bugar dan Sehat. *Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini Dan Pendidikan Masyarakat*, 6.
- Kemendikbud. (2013). *Implementasi Kurikulum 2013*. 38.
- Margono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Muharram, N. A. (2019). *Tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet putra usia 17-20 tahun cabang olahraga gulat kabupaten sidoarjo tahun 2018 menuju porprov vi 2019*. April, 1–5.
- Nur, E., & Sari, F. (2016). Survei Tingkat Kelentukan Dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd Kabupaten Malang Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26

No 1 April 2016, 26(1), 83–96.

- Nurhasan. (2002). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. University Press Unesa.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- PGSI. (2015). *Peraturan Gulat Nasional*. Persatuan Gulat Seluruh Indonesia.
- Rubianto, H. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Siregar, N. M., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. (2018). Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 75–88.
- Sugarwanto. (2020). PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP SENAM LANTAI FORWARD ROLL PADA ATLET USIA DINI EXSTUDIO BODY SHAPE CENTER PALEMBANG. *Journal of S.P.O.R.T*, 4(1), 40–46.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suharti. (2016). PERKEMBANGAN GERAK: KELENTUKAN (FLEXYBILITY) Suharti. *Jurnal Pendidikan OLahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 3(2).
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-aspek Psikologi dalam OLahraga*. CAKRAWALA CENDEKIA.
- Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Teras.
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Ketrampilan Olahraga*.
- Yanti, N., Adawiyah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Perkembangan Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 963–970.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Surat Keterangan Dosen Pembimbing



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 15321/UN37.1.6/TD.06/2019**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78).
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 4 September 2019

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP : 198012242006041001
Pangkat/Golongan : III/c
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : I GUSTI ADE RAI
NIM : 6211416029
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan
Topik : ANALISIS PROGRESIF LATIHAN KELENTUKAN PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER GULAT DI SMK PALEBON SEMARANG
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6211416029
M-03-AKD-24/Rev. 00 :...



LAMPIRAN 2

Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/17314/UN37.1.6/LT/2019
 Hal : Izin Penelitian

08 Oktober 2019

Yth. Kepala SMK Palebon Semarang
 Jl.Palebon Raya No.30 Pedurungan Kota Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : I Gusti Ade Rai
 NIM : 6211416029
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2019/2020
 Judul : Analisis Progresif Latihan Kelentukan Pada Peserta Ektrakurikuler
 Gulat di SMK Palebon Semarang

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 10 Oktober s.d 30 November 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 346 655 859 6

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-10-08 12:17:37)

LAMPIRAN 3

Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN WIYATA TAMA SEMARANG

SMK PALEBON SEMARANG

Kompetensi Keahlian : Multimedia – Adm. Perkantoran – Akuntansi – Pemasaran
 NISS : 344036303004 NIS : 400120 NDS : 43033003 NPSN : 20331928
 Jln. Palebon Raya No. 30 Telp. (024) 6712870 – Fax. (024) 6712870 Semarang – 50199
 E-mail : smk.palebon@yahoo.com Website : smkpalebonsemarang.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor :114/K/II/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Palebon Semarang menerangkan bahwa :

- Nama : I Gusti Ade Rai
- NIM : 6211416029
- Jurusan : Ilmu Keolahragaan
- Semester : 8 (delapan)

Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMK Palebon Semarang Pada tanggal 10 Oktober - 30 Nopember 2019 dalam rangka menyusun skripsi dengan judul :

“ Analisis Progresif Latihan Kelentukan Pada Peserta Ektrakurikuler Gulat di SMK Palebon Semarang ”

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 19 Februari 2020
 Kepala SMK Palebon Semarang



Soeparno, S.Pd.

LAMPIRAN 4

Data Hasil Pre Test Peserta Ekstrakurikuler

Test Pengukuran Kelentukan Peserta Ekstrakurikuler Gulat
di SMK Palebon Kota Semarang

Hari : Kamis
Tanggal Peneliti : 10 Oktober 2019
Lokasi : SMK Palebon Kota Semarang
Waktu : 16.14

Pre Test

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	Keterangan
1	Airul	L	11	Kurang
2	Alvina Varoh	P	8	Kurang Sekali
3	Aulia Udin	L	7	Kurang Sekali
4	Bakoh Fadila	L	14	Kurang
5	Deva	L	19	Baik
6	Elvia	P	5	Kurang Sekali
7	Kundria	P	16	Cukup
8	Lisel	P	5	Kurang Sekali
9	M. Ali Sanjaya	L	10	Kurang Sekali
10	M. Masrokhan	L	24	Baik Sekali
11	Naura Febriani	P	15	Kurang
12	Rama Dhani	L	12	Kurang
13	Randika Noven	L	19	Baik
14	Risma Aisyah	P	6	Kurang Sekali
15	Tiara Idha	P	9	Kurang Sekali

LAMPIRAN 5

Data Hasil Post Test 1 Peserta Ektrakurikuler

Test Pengukuran Kelentukan Peserta Ektrakurikuler Gulat
di SMK Palebon Kota Semarang

Hari : Selasa
Tanggal Peneliti : 5 November 2019
Lokasi : SMK Palebon Kota Semarang
Waktu : 16.38

Post Test 1

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	Keterangan
1	Airul	L	15	Kurang
2	Alvina Varoh	P	9	Kurang Sekali
3	Aulia Udin	L	10,5	Kurang Sekali
4	Bakoh Fadila	L	16	Cukup
5	Deva	L	20	Baik Sekali
6	Elvia	P	3	Kurang Sekali
7	Kundria	P	18	Baik
8	Lisel	P	6	Kurang Sekali
9	M. Ali Sanjaya	L	11	Kurang Sekali
10	M. Masrokhan	L	24,5	Baik Sekali
11	Naura Febriani	P	17	Baik
12	Rama Dhani	L	14	Kurang
13	Randika Noven	L	21	Baik Sekali
14	Risma Aisyah	P	8	Kurang Sekali
15	Tiara Idha	P	10	Kurang Sekali

LAMPIRAN 6

Data Hasil Post Test 2 Peserta Ektrakurikuler

Test Pengukuran Kelentukan Peserta Ektrakurikuler Gulat
di SMK Palebon Kota Semarang

Hari : Kamis
Tanggal Peneliti : 28 November 2019
Lokasi : SMK Palebon Kota Semarang
Waktu : 10.27

Post Test 2

No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	Keterangan
1	Airul	L	19	Baik
2	Alvina Varoh	P	10	Kurang Sekali
3	Aulia Udin	L	12,8	Kurang Sekali
4	Bakoh Fadila	L	18	Baik
5	Deva	L	21	Baik Sekali
6	Elvia	P	5	Kurang Sekali
7	Kundria	P	21	Kurang
8	Lisel	P	8	Berangsekali
9	M. Ali Sanjaya	L	15	Kurang
10	M. Masrokhan	L	26	Baik Sekali
11	Naura Febriani	P	18	Baik
12	Rama Dhani	L	17,5	Baik
13	Randika Noven	L	26	Baik Sekali
14	Risma Aisyah	P	9	Kurang Sekali
15	Tiara Idha	P	13	Kurang

LAMPIRAN 7

Presensi Daftar Hadir Peserta Ektrakurikuler

Presensi Fase Latihan Penelitian Di SMK Palebon Kota Semarang

No	Nama	Fase Latihan														
		Pre Test	Siklus 1						Post Test 1	Siklus 2						Post Test 2
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Airul	11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	-	✓	✓	✓	✓	✓	19
2	Alvina Varoh	8	✓	-	✓	-	-	✓	9	-	-	✓	-	✓	✓	10
3	Aulia Udin	7	-	-	✓	✓	-	✓	10,5	-	✓	✓	-	✓	✓	12,8
4	Bakoh Fadila	14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18
5	Deva	19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	20	✓	✓	-	✓	-	✓	21
6	Elivia	1	✓	✓	✓	-	✓	✓	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	5
7	Kundria	16	✓	✓	✓	-	✓	✓	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	21
8	Lisel	5	-	✓	✓	-	✓	-	6	✓	-	-	✓	-	✓	8
9	M. Ali Sanjaya	10	-	-	-	✓	✓	✓	11	✓	-	✓	✓	✓	✓	15
10	M. Masrokhan	29	✓	✓	✓	-	-	-	29,5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
11	Naura Febriani	15	✓	✓	✓	-	✓	✓	17	✓	-	✓	-	✓	✓	18
12	Rama Dhani	12	✓	✓	-	-	✓	✓	14	-	-	✓	-	✓	✓	17,5
13	Randika Noven	19	-	✓	✓	✓	✓	✓	21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	26
14	Risma Aisyah	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8	✓	-	-	-	✓	✓	9
15	Tiara Idha	9	✓	-	✓	-	-	✓	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13

LAMPIRAN 8**Dokumentasi Peserta Ekstrakurikuler Dan Pelatih**

Pengenalan Peserta Ektrakurikuler Bersama Pelatih Dan Peneliti.



Pembukaan sebelum Program Tredment Bersama Peserta, Pelatih Dan Peneliti



Evaluasi Kegiatan Bersama Rubianto Hadi

LAMPIRAN 9

Dokumentasi Pengukuran



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti



Pengukuran Bersama Peserta Dan Peneliti

LAMPIRAN 10**Program Treadment Peserta Ekstrakurikuler Gulat**

Pemanasan Sebelum Treadmen Dilakukan



Pemberian Treadment Melentukkan Punggung.



Pemberian Treatment Melentukan Punggung.



Pemberian Treadment Sikap Kobra.



Pemanasan Sebelum Treadment Dilakukan

LAMPIRAN 11**Program Treatment Berpasangan Peserta Ektrakurikuler**

Pemberian Treadmen Dengan Berpasangan



Pemberian Treadmen Dengan Berpasangan.



Pemberian Treadmen Dengan Berpasangan



Pemberian Treadment Dengan Berpasangan



Pemberian Treadment Punggung Bagian Samping.



Pemberian Treadment Peregangan Bahu Hingga Punggung



Pemberian Treadment Sikap Kobra.



Pemberian Treadment Pada Kaki Terbuka Dan Tangan Meraih Kedepan Sejauh Mungkin.