



# Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Januari 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

---

## Upaya Peningkatan Fleksibilitas Dengan Menggunakan Teknik PNF Melalui Metode Drill Pada Siswa SMP Negeri 52 Makassar

Muhammad Isnawan Syafir<sup>1\*</sup>, Muh Adnan Hudain<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan Indonesia, Sains Global Indonesia

Email: <sup>1</sup> [isnawan.syafir@gmail.com](mailto:isnawan.syafir@gmail.com) , <sup>2</sup> [adnanhudain1@gmail.com](mailto:adnanhudain1@gmail.com)

---

### Abstrak

Untuk dapat mengatasi gangguan fleksibilitas maka dibutuhkan suatu terapi atau bentuk latihan yang bersifat mengulur jaringan atau otot yang mengalami pemendekan atau *tightness* serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut, yang dikenal dengan istilah *stretching*. Teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) memberikan keuntungan dan manfaat yang lebih baik dibandingkan teknik-teknik peregangan yang lainnya, kemudian dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Dari data empiris prasiklus, siklus 1, dan siklus 2 menunjukan bahwa penerapan Stretching teknik PNF dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas peserta didik secara signifikan. Dengan penerapan ini peserta didik bergerak lebih efektif dan efesien dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang upaya peningkatan fleksibilitas dengan menggunakan teknik PNF melalui metode drill pada siswa VIII SMP Negeri 52 Makassar dengan pencapaian nilai rata-rata siswa kemampuan fleksibilitas 14,867 dan jumlah siswa yang berada pada kategori baik sebesar 43% dan baik sekali 17% pada siklus II sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke tes siklus berikutnya.

**Kata Kunci:** Fleksibilitas, Teknik PNF, Metode Drill

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting yang sangat di butuhkan oleh mampu untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan serta kreativitas menjadi lebih baik. Di sekolah terdapat banyak mata pelajaran salah satunya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di sekolah. Menurut Mustafa S.M, dkk (428:2020) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah pembelajaran yang mengembangkan kemampuan melalui gerak dan mencakup tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap. Melalui pendidikan Jasmani peserta didik dapat memiliki kebugaran/ kesegaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Lutan, 2002). Dari ketiga komponen tersebut, fleksibilitas memiliki peran penting terhadap timbulnya suatu gerakan yang baik dalam melakukan aktivitas fisik. Dan setiap manusia mempunyai tingkat fleksibilitas yang berbeda. Fleksibilitas mencakup dua hal yang saling berkaitan, yaitu kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan

keadaan fleksibilitas antara tingkat otot, tendon, dan ligamen. Fleksibilitas adalah ruang gerak dari berbagai sendi tubuh (Lutan, 2002). Untuk dapat mengatasi gangguan fleksibilitas maka dibutuhkan suatu terapi atau bentuk latihan yang bersifat mengulur jaringan atau otot yang mengalami pemendekan atau *tightness* serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut, yang dikenal dengan istilah *stretching* (Natalia, 2008).

Ada beberapa teknik stretching diantaranya adalah teknik PNF. PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) atau kontraksi-relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan keleluhan dengan peregangan dan pendinginan untuk meningkatkan elastisitas otot. Mekanisme peregangan PNF menurut (Yudiana, dkk 2008) adalah dengan peregangan statik selanjutnya didorong oleh teman secara perlahan hingga terjadi kontraksi isometrik beberapa detik kemudian melakukan relaksasi dan didorong teman hingga titik optimum.

Teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) memberikan keuntungan dan manfaat yang lebih baik dibandingkan teknik-teknik peregangan yang lainnya, kemudian dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan. Lebih lagi teknik PNF paling baik untuk mengembangkan dan meningkatkan teknik fleksibilitas pada tubuh. Fleksibilitas merupakan penunjang penting dalam melakukan gerakan yang nyaman dan merupakan salah satu komponen yang menentukan aktivitas gerak manusia. maka dari itu pentingnya peserta didik memiliki kemampuan fleksibilitas yang baik agar menunjang efektifitas pergerakan yang baik sehingga mengurangi resiko cedera. Dari observasi awal kami menemukan data bahwa rerata kemampuan kelentukan togok kedepan siswa SMP Negeri 52 Makassar tergolong sangat buruk, sehingga dalam proses praktik pembelajaran penjas gerakan mereka terbatas dan tidak sempurna dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Dengan adanya masalah tersebut kami mencari solusi dengan melakukan Penelitian tindakan kelas dengan menerapkan teknik PNF melalui aktifitas *stretchin* dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas kelentukan peserta didik.

## METODE

Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu kegiatan penelitian dengan mencermati sebuah kegiatan belajar yang diberikan tindakan, yang secara sengaja dimunculkan dalam sebuah kelas, yang bertujuan memecahkan masalah atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas tersebut. Tindakan yang secara sengaja dimunculkan tersebut diberikan oleh guru atau berdasarkan arahan guru yang kemudian dilakukan oleh siswa. Mu'alimin (2014:6), Menyatakan Bahwa, “Dengan demikian penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.”

Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Tahap pelaksanaan dan observasi dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. PTK dilaksanakan di SMP Negeri 52 Makassar pada bulan Mei sampai Agustus dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan subjek siswa regular kelas VIII yang terdiri dari 30 peserta didik.

Hasil belajar di ambil menggunakan tes akhir pada setiap siklus yang terdiri melakukan tes kelentukan togok ke depan dalam setiap siklusnya. Data hasil pengamatan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistic deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian berupa rata-rata sekor terendah dan skor tertinggi.

**Tabel 1. Skor Baku Kategori**

No	Pengkategorian	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$>M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Baik
3	$>M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$>M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Kurang
5	$<M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Sumber: Sudjono, 2009:193

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Statistik data penelitian pengukuran jasmani kelentukan siswa SMP Negeri 52 Makassar dengan mengimplementasikan instrumen tes *v-sit and reach*. Berikut ini adalah hasil deskripsi dari penelitian Prasiklus yang telah dilakukan;

Tabel 2. Data Deskriptif Pengukuran Kelentukan Siswa SMP Negeri 52 Makassar

Statistik	Skor
Mean	10,63
Standart Deviasi	5,23
Nilai Minimal	0,00
Nilai Maksimal	22,50

Dari data diatas dapat dideskripsikan Pengukuran Jasmani Kelentukan Siswa SMP Negeri 52 Makassar, dengan rerata sebesar 11,75, simpangan baku sebesar 5,40. Data dengan perolehan nilai terendah senilai 0,00 sementara nilai tertinggi memiliki nilai 22,50. Sehingga skor data hasil tes pada SMP Negeri 52 Makassar dapat disimpulkan bahwa kecenderungan pada kelentukan siswa SMP Negeri 52 Makassar dapat diketahui. Pada tabel 3 berikut ini adalah nilai kategori berdasarkan pada tingkat kelentukan :

Tabel 3. Tingkat kelentukan Prasiklus

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 19	Baik Sekali	2	7%
2	14 – 19	Baik	4	13%
3	9 – 14	Cukup	12	40%
4	3 – 9	Kurang	10	33%
5	< 3	Kurang Sekali	2	7%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan pada tabel 3 tersebut dapat disimpulkan bahwa kategori dengan tingkat kelentukan pada siswa SMP Negeri 52 Makassar memiliki kategori yang baik sekali dengan diperoleh sebanyak 2 orang sebesar 7%, untuk kategori baik memiliki jumlah sebanyak 4 orang sebesar 13%. Sementara pada kategori cukup sebanyak 12 orang atau sebesar 40%. Pada kategori kurang berjumlah 10 orang atau setara dengan 33%. Dan yang terakhir adalah kategori sangat kurang sekali sebanyak 2 orang dengan perolehan 0%. Maka rerata kemampuan fleksibilitas siswa kelas VIII SMP Negeri 52 Makassar berada pada kategori cukup.

Berikut hasil dari kemampuan fleksibilitas yang dilakukan peserta didik pada siklus I dan siklus II:

#### A. Pelaksanaan Siklus I

Tabel 4. Data Deskriptif Kelentukan Siklus 1 Siswa SMP Negeri 52 Makassar

Statistik	Skor
Mean	12,28
Standart Deviasi	4,96
Nilai Minimal	3,00
Nilai Maksimal	23,00

Dari data diatas dapat dideskripsikan Pengukuran Jasmani fleksibilitas siklus 1 Siswa SMP Negeri 52 Makassar, dengan rerata sebesar 12,28, simpangan baku sebesar 4,96. Data dengan perolehan nilai terendah senilai 3,00 sementara nilai tertinggi memiliki nilai 23,00. Sehingga skor data hasil tes fleksibilitas prasiklus dan siklus 1 memiliki perbandingan sebesar 1,65 dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan fleksibilitas siswa SMP Negeri 52 Makassar.

Tabel 5. Hasil persentase kemampuan fleksibilitas siklus 1

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 19	Baik Sekali	2	7%
2	14 – 19	Baik	7	23%
3	9 – 14	Cukup	13	43%
4	3 – 9	Kurang	7	23%
5	< 3	Kurang Sekali	1	3%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan tabel di atas pada siklus 1 terdapat hampir setengah dari jumlah sampel yang masih mencapai kategori cukup yakni sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%. Pada kategori kurang sebanyak 7 siswa dengan persentase 23% dan kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%.

Dari hasil data diatas menunjukkan bahwa kemampuan fleksibilitas siswa masih memerlukan peningkatan untuk lebih baik lagi. Pada siklus ini siswa masih banyak yang mengalami kesulitan mengingat siswa masih perlu mendapatkan perlakuan stretching PNF. Perlunya peningkatan agar siswa dapat mencapai kriteria tingkat kemampuan fleksibilitas yang baik.

### B. Pelaksanaan Siklus II

Tabel 6. Data Deskriptif Kelentukan Siklus II Siswa SMP Negeri 52 Makassar

Statistik	Skor
Mean	14,86
Standart Deviasi	5,08
Nilai Minimal	3,00
Nilai Maksimal	23,00

Dari data diatas dapat dideskripsikan Pengukuran Jasmani fleksibilitas siklus II Siswa SMP Negeri 52 Makassar, dengan rerata sebesar 14,86, simpangan baku sebesar 5,08. Data dengan perolehan nilai terendah senilai 3,00 sementara nilai tertinggi memiliki nilai 23,00. Sehingga skor data hasil tes fleksibilitas siklus 1 dan siklus 2 memiliki perbandingan sebesar 2,58 dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 kemampuan fleksibilitas siswa SMP Negeri 52 Makassar.

Tabel 7. Hasil persentase kemampuan fleksibilitas siklus II

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 19	Baik Sekali	5	17%
2	14 – 19	Baik	13	43%
3	9 – 14	Cukup	7	23%
4	3 – 9	Kurang	4	13%
5	< 3	Kurang Sekali	1	3%
JUMLAH			30	100%

Berdasarkan tabel di atas pada siklus II terdapat hampir setengah dari jumlah sampel yang masih mencapai kategori cukup yakni sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%. Pada kategori kurang sebanyak 7 siswa dengan persentase 23% dan kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 3%.

Dari data empiris prasiklus, siklus 1, dan siklus 2 menunjukkan bahwa penerapan Stretching teknik PNF dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas peserta didik secara signifikan. Dengan penerapan ini peserta didik bergerak lebih efektif dan efisien dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas tentang upaya peningkatan fleksibilitas dengan menggunakan teknik PNF melalui metode drill pada siswa VIII SMP Negeri 52 Makassar dengan pencapaian nilai rata-rata siswa kemampuan fleksibilitas

14,867 dan jumlah siswa yang berada pada kategori baik sebesar 43% dan baik sekali 17% pada siklus II sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke tes siklus berikutnya.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil diskusi dengan Guru Pamong, pembelajaran pada Mata Pelajaran PJOK di kelas VIII SMP Negeri 52 Makassar. Mengenai efektivitas dan efisiensi gerak dalam kemampuan fleksibilitas siswa dengan stretching teknik PNF, telah menunjukkan adanya peningkatan, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil pengamatan pada awal (Pra Siklus) persentase masih pada rerata kategori cukup. Ini dikarenakan siswa masih sulit dalam melakukan gerakan cium pemanasan statis cium lutut. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran gerak Siklus I dan Siklus II, dan mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil evaluasi pada pelajaran Penjas mengenai tingkat fleksibilitas siswa di Kelas VIII SMP Negeri 52 Makassar. yang jumlah siswanya 30 orang diperoleh data sebagai berikut :

#### 1. Pra Siklus

Siswa yang memiliki kemampuan fleksibilitas kategori cukup sebanyak 12 siswa, kategori kurang 10 siswa, dan kategori kurang sekali 2 siswa. Sisanya berada pada kategori yang sudah baik.

#### 2. Siklus I

Siswa yang memiliki kemampuan fleksibilitas kategori cukup sebanyak 13 siswa, kategori kurang 7 siswa, dan kategori kurang sekali 1 siswa. Sisanya berada pada kategori yang sudah baik.

#### 3. Siklus II

Siswa yang memiliki kemampuan fleksibilitas kategori cukup sebanyak 7 siswa, kategori kurang 4 siswa, dan kategori kurang sekali 1 siswa. Sisanya berada pada kategori yang sudah baik.

Dari informasi yang disajikan di atas, terlihat bahwa terjadi perubahan yang signifikan dalam peningkatan kemampuan fleksibilitas dengan menggunakan teknik PNF, pada setiap siklus yang telah diberikan perlakuan. Perubahan ini dapat diatribusikan kepada penggunaan metode dan pendekatan yang cocok dengan materi pembelajaran. Serta berdasarkan hasil pelaksanaan stretching model PNF, maka dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan fleksibilitas. Pentingnya pelatih atau guru olahraga mengetahui tentang bentuk – bentuk gerakan PNF adalah untuk membantu siswa meningkatkan fleksibilitas atau *range of motion*nya dan membantu untuk menghindari cidera saat melakukan aktivitas. Karena jika orang tidak mengembangkan gerakan akan ada banyak kemungkinan terjadinya gangguan fungsional tubuh (Giriwijoyo, 2013).

Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan *range of motion* adalah dengan melakukan *stretching*. *Stretching* adalah suatu metode penguluran yang biasa dilakukan pada otot-otot postural sebagai suatu latihan *fleksibilitas* yang dilakukan secara aktif (Ramba, L, Fisioterapi, & Kesehatan, n.d.). Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas adalah metode latihan PNF. PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) atau kontraksi - relaksasi merupakan salah satu bentuk latihan kelentukan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi (Alfarisi, 2018). Teknik PNF menawarkan keuntungan dan manfaat yang lebih luas dibandingkan metode - metode peregangan konvensional lainnya, kemudian dapat meningkatkan relaksasi pada otot yang diregangkan, lebih lagi teknik PNF paling baik untuk mengembangkan atau membangun teknik fleksibilitas tubuh dan juga untuk menguatkan sendi yang mengalami cedera (Martí, 2016).

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan PTK Kolaboratif, Telah dilakukan perlakuan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang digunakan untuk metode latihan peregangan pada latihan awal maupun akhir pembelajaran. Perlakuan PNF ini berguna untuk membantu siswa dalam memperbaiki kemampuan fleksibilitas. Telah dilakukan PNF yang lebih memfokuskan pada keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan fleksibilitas siswa. PNF ini dapat digunakan sebagai media alternatif untuk mengatasi tidak efektifnya latihan peregangan yang selama ini masih bersifat monoton. Hal itu berdasarkan hasil pengamatan dalam permasalahan mitra.

Diharapkan dengan hasil penelitian ini akan semakin bertambah kesadaran akan pentingnya pengetahuan tentang stretching PNF untuk dapat meningkatkan fleksibilitas dan *range of motion* sehingga dapat membantu siswa untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada saat melakukan aktifitas baik dalam aktivitas fisik seperti berolahraga maupun aktivitas sehari – hari seperti belajar, bermain, maupun bekerja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini baik moral maupun materil, sehingga artikel ini dapat selesai dengan hasil yang InsyaAllah berguna bagi masyarakat terkhusus pada pengembangan fisik manusia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, A. (2021). Pentingnya penelitian tindakan kelas bagi guru dalam pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15-22
- Andun Sudijandoko. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 8 No.1). Hlm 1-5
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiono, A. (2016). Pengaruh Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* Pasca Cedera Bahu Terhadap Perbaikan *Range of Motion (ROM)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dr. M. Sobry Sutikno , (2009). *Belajar dan Pembelajaran* , Prospect. Bandung, 2009
- Giriwijoyo, S. dan S. D. Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Badnung: Remaja Rosdakarya.
- Irfan, M., & Natalia, N. (2008). Beda Pengaruh Auto Stretching dengan Contract Relax and Stretching terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, 8 (1).
- Lutan, Rusli. (1996). *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI Bandung.
- Mc Gowan, M. P. (2001). Menjaga Kebugaran Jantung. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Sakti, R. P. (2017). Pengaruh *PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)* Terhadap Fleksibilitas Otot Member Fitness Centre Pesona Merapi di Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/DOI>
- Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). *Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications*. Sports Medicine, 36(11), 929–939. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00002>
- Wahyuddin, A. (2011). Pengaruh Pemberian Pnf Terhadap Kekuatan Fungsi Prehension Pada Pasien Stroke Hemoragik Dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*, 8(1), 88–108.