

PENGARUH METODE *PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION* KEMAMPUAN *SPLIT* DI SMAN 2 SEPAUK

Ali Akmal, Victor G. Simanjuntak, Andika Triansyah
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email : ali.akmal1611@gmail.com

Abstract

The problem taken in this study is "whether there is influence of Proprioceptive neuromuscular facilitation training method on split ability. The purpose of this study was to determine the effect of Proprioceptive neuromuscular facilitation training methods on split ability. The population in this study is all students in SMA Negeri 2 Sepauk class XI amounted to 40 people. Sampling in this study using probability sampling technique is simple random sampling, which amounted to 40 people where 20 people as an experimental class and 20 people as a control class. The method used in this research is experiment with true-experimental design. Data analysis was done by manual and analysis by using t-test. Based on the result of t-test in experiment class, the value of ttest = 6.17 is bigger than T table = 1.73, it means that hypothesis is received, it means there is influence of PNF method to split ability in students of class XI SMAN 2 Sepauk. While t-test results in the control class obtained value of ttest = 0.93 smaller than the value T table = 1.73, meaning the hypothesis is not accepted, means there is no influence in the control group to split.

Keywords: PNF, Split.

PENDAHULUAN

Dalam melakukan kegiatan olahraga, khususnya di dalam proses pendidikan jasmani seseorang harus melakukan secara sungguh-sungguh dengan teratur dan rutin, karena merupakan salah satu cara untuk meningkatkan derajat masyarakat. Pendidikan jasmani terdiri dari bermacam – macam aktivitas, antara lain permainan dan olahraga, pengembangan diri, uji diri/senam, ritmik, air dan luar sekolah.

Di dalam melakukan olahraga, kemampuan *split* sangat diperlukan karena gerakan *split* dapat melenturkan otot-otot tubuh sehingga peserta didik tidak mengalami cedera atau kram otot saat melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru olahraga di SMAN 2 Sepauk, proses pembelajaran senam materi kemampuan *split* diajarkan dengan metode pemanasan statis maupun dinamis. Selama proses

cenderung karena siswa sudah terbiasa dengan senam statis dan dinamis. Selain itu masih lemahnya kemampuan *split* dibuktikan dengan banyaknya siswa yang tidak mampu melakukan gerak mencium lutut pada saat senam.

Selain itu, aktifitas belajar peserta didik lebih banyak ribut sendiri pada saat guru menjelaskan materi *split*, dan ketika guru melemparkan pertanyaan, peserta didik terlihat kebingungan karena kurang mengerti materi *split*. Berkaitan dengan permasalahan di atas peneliti mencoba menggunakan pendekatan metode latihan PNF. Dengan metode latihan PNF diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *split* peserta didik sehingga dapat mengoptimalkan proses pembelajaran senam materi *split*.

Dengan demikian penelitian pengaruh metode latihan PNF terhadap kemampuan *split* pada peserta didik di SMAN 2 Sepauk kabupaten Sintang perlu dilakukan.

Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) merupakan strategi peregangan yang terkenal, teknik peregangan ini dapat dipergunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak. Teknik ini juga berkaitan dengan mata pelajaran muscle energy technique. PNF ini mula-mula dirancang dan dikembangkan sebagai model terapi fisik pada rehabilitasi pasien. Menurut Alters, Michael J. (2003: 13-14) ada dua bentuk PNF yang lazim dipergunakan yaitu *Contract Relax Technique (Hold-Relax)* dan *Contract Relax-Contract Technique (Hold-Relax-Contract)*. *Contract-Relax Technique (Hold-Relax)* teknik ini diawali dengan melibatkan sekelompok otot dalam posisi diregangkan (memanjang) missal otot hamstring diasumsikan dalam keadaan mengencang, kemudian dikontraksikan secara isometris, sehingga mencapai usaha maksimal selama 6 sampai 15 kali sesuai dengan daya tahan peserta latihan, sedangkan *Contract Relax-Contract Technique (Hold-Relax-Contract)* teknik ini hampir sama dengan *Contract-Relax Technique*, perbedaannya bahwa setelah fase relaksasi, dikontraksikan otot-otot *agonist* secara aktif (otot-otot antagonis dari kelompok otot paha, dalam hal ini otot *quardriceps*).

Menurut Sukadiyanto (2011: 146) pada peregangan *Proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) diperlukan adanya bantuan orang lain atau menggunakan peralatan lain untuk membantu memudahkan gerakan peregangan. Bantuan dari orang lain atau peralatan bertujuan untuk meregangkan otot hingga mencapai posisi statis dan dapat dipertahankan dalam beberapa waktu. Dengan demikian orang yang melakukan peregangan, otot-ototnya akan melawan tenaga dari pasangannya dalam bentuk kontraksi otot secara isometric oleh karena itu melalui lathan PNF peserta didik diharapkan mampu melakukan split.

Menurut Agus Mahendra (2001: 114) *Split* adalah suatu gerakan dengan kelenturan dan keseimbangan pada saat melakukan kedua kaki sebagai penopang tubuh, serta membentuk gerakan membelah

kaki tegak lurus. Berbagai macam jenis *split*, diantaranya : *split* dengan bantuan alat, *split* samping, dan *split* kanan kiri (Biasworo 2009: 67-68).

Kelenturan atau *fleksibility* 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. Menurut Muhajir (2007: 65) *fleksibility* diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelenturan atau *fleksibility* bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Sedangkan menurut Gilang (2007: 85) *fleksibility* ialah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. *Fleksibility* dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerakkan anggota tubuh.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *fleksibility* merupakan kemampuan untuk meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera. kelenturan dan kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

Kemampuan *fleksibility* yang terbatas dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Juga menghalangi kecepatan dan daya tahan, karena otot – otot harus bekerja keras untuk mengatasi gerak berikutnya. *Fleksibility* ini cenderung menurun bila orang semakin tua, sedangkan wanita biasanya lebih lentur sepanjang umurnya.

Menurut Gilang, (2007: 85) mamfaat latihan *fleksibility* ialah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot – otot persendian. Latihan kelenturan atau *fleksibility* bertujuan agar otot – otot pada

sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

Pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Jika dilihat dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan umum dan khusus. Apabila dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelentukan dapat dikelompokkan menjadi kelentukan aktif dan kelentukan pasif serta kelentukan statis dan dinamis.

Peregangan dinamis disebut juga perenggangan balistik. Perenggangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerak gerakan tubuh atau anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan memutar atau memantul mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot terasa teregangkan, untuk secara bertahap meningkatkan secara progresif ruang gerak sendi-sendi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan metode ini bermaksud untuk mengungkapkan ada tidaknya pengaruh penggunaan metode PNF terhadap hasil belajar *split* pada peserta didik di SMAN 2 Sepauk.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true-experimental design*. Menurut Sugiyono (2011: 112) dikatakan *true experimental design* adalah eksperimen yang betul-betul karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. Adapun pola *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono 2011: 112).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMA Negeri 2 Sepauk kelas XI berjumlah 40 orang.

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi atau keseluruhan yang digunakan dalam penelitian. Sampel yang telah dipilih secara keseluruhannya sejumlah 40 peserta didik digunakan sebagai objek penelitian. Sampel ini diambil berasal dari populasi yang telah ditentukan. Menurut Sugiyono

(2011: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Menurut Sugiyono (2011: 224) “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja.

Data adalah bentuk jamak dari datum yang dapat diartikan sebagai informasi yang diterima yang bentuknya dapat berupa, angka, kata-kata, atau dalam bentuk lisan dan tulisan lainnya. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam memperoleh data, diantaranya data yang diperoleh secara langsung (primer), dan data yang diperoleh secara tidak langsung (sekunder). Koleksi data adalah merupakan tahapan yang paling penting dalam pelaksanaan penelitian, karena hanya dengan mendapatkan data yang tepat maka proses penelitian akan berlangsung dengan baik (Supangat 2011: 02).

Penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal atau *pretest* dan apabila eksperimen telah berhasil dilakukan maka diakhiri dengan *posttest*, yang kemudian dilanjutkan dengan tabulasi. Untuk menjawab penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh metode PNF terhadap hasil belajar *split* pada peserta didik di SMAN 2 Sepauk, maka dilakukan penganalisisan data dengan menggunakan komposisi dan penghitungan secara *manual*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Sepauk Kabupaten Sintang, sampel dalam penelitian ini seluruh peserta didik kelas XI yang berjumlah 40 orang yaitu 20 orang sebagai kelas kontrol dan 20 orang sebagai kelas eksperimen. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan *split* peserta didik dengan menggunakan metode latihan *proprioceptive neuromuscular facilitation*.

Deskripsi Data Penelitian

a. Hasil *pretest*
Hasil data *pretest* metode

proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data *Pretest* Kelompok Eksperimen (PNF)

| Perlakuan (<i>treatment</i>) | Rentang Nilai | Jumlah Sampel (%) | Keterangan |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| PNF (Putra) | 3cm – 0 cm | - | Baik Sekali |
| | 8 cm – 3,25 cm | 2 orang (10%) | Baik |
| | 17,5 cm – 8,25 cm | 2 Orang (10%) | Sedang |
| | 22,5 cm – 17,75 cm | 3 orang (50%) | Kurang |
| | ➤ 22,75 cm | 5 orang (25%) | Kurang Sekali |
| PNF (Putri) | 2,75 cm – 0 cm | 2 orang (10%) | Baik Sekali |
| | 7,5 cm – 3 cm | 1 orang (5%) | Baik |
| | 16,75 cm – 7,75 cm | 3 orang (15%) | Sedang |
| | 21,5 cm – 17 cm | 2 orang (10%) | Kurang |
| | ➤ 21,75 cm | - | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 20 orang (100%) | |
| Rata-Rata | Skor Terendah | Skor Tertinggi | Simpangan Baku |
| 2,65 | 1 | 5 | 1,3 |

Sumber: Pengolahan data

Hasil data penelitian *pretest* *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil rentang nilai menurut sampel yang dilakukan terhadap peserta didik yang terdiri

dari 20 orang. maka di peroleh hasil untuk rata-rata 26,5 skor terendah 1, skor tertinggi 5, dengan simpangan baku 1,3.

kelompok *Control* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Pretest* Kelompok Control

| Perlakuan (<i>treatment</i>) | Rentang Nilai | Jumlah Sampel (%) | Keterangan |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| PNF (Putra) | 3cm – 0 cm | - | Baik Sekali |
| | 8 cm – 3,25 cm | 1 orang (5%) | Baik |
| | 17,5 cm – 8,25 cm | - | Sedang |
| | 22,5 cm – 17,75 cm | 4 orang (20%) | Kurang |
| | ➤ 22,75 cm | 5 orang (25%) | Kurang Sekali |
| PNF (Putri) | 2,75 cm – 0 cm | 3 orang (15%) | Baik Sekali |
| | 7,5 cm – 3 cm | - | Baik |
| | 16,75 cm – 7,75 cm | 6 orang (30%) | Sedang |
| | 21,5 cm – 17 cm | 1 orang (5%) | Kurang |
| | ➤ 21,75 cm | - | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 20 orang (100%) | |
| Rata-Rata | Skor Terendah | Skor Tertinggi | Simpangan Baku |
| 2,5 | 1 | 5 | 1,2 |

Sumber: Pengolahan data

Hasil data penelitian *pretest* kelas control berdasarkan tabel 2 menunjukkan rentang nilai dari 20 orang diperoleh hasil rata-rata

2,5 skor terendah 1, skor tertinggi 5, dengan simpangan baku 1,2.

b. Hasil *Posttest*

Hasil data *posttest* metode *facilitation* (PNF) dapat dilihat pada *proprioceptive neuromuscular* tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data *Posttest* Kelompok Eksperimen (PNF)

| Perlakuan (<i>treatment</i>) | Rentang Nilai | Jumlah Sampel (%) | Keterangan |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| PNF (Putra) | 3cm – 0 cm | 2 Orang (10%) | Baik Sekali |
| | 8 cm – 3,25 cm | 2 orang (10%) | Baik |
| | 17,5 cm – 8,25 cm | 4 Orang (20%) | Sedang |
| | 22,5 cm – 17,75 cm | 2 orang (10%) | Kurang |
| | ➤ 22,75 cm | 2 orang (10%) | Kurang Sekali |
| PNF (Putri) | 2,75 cm – 0 cm | 6 orang (30%) | Baik Sekali |
| | 7,5 cm – 3 cm | 1 orang (5%) | Baik |
| | 16,75 cm – 7,75 cm | 1 orang (5%) | Sedang |
| | 21,5 cm – 17 cm | - | Kurang |
| | ➤ 21,75 cm | - | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 20 orang (100%) | |
| Rata-Rata | Skor Terendah | Skor Tertinggi | Simpangan Baku |
| 3,65 | 1 | 5 | 1,4 |

Hasil data penelitian *posttest prprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) berdasarkan tabel 3 menunjukkan rentang nilai dari 20 orang diperoleh hasil rata-rata

3,65 skor terendah 1, skor tertinggi 5, dengan simpangan baku 1,4.

Hasil data *posttest* kelompok *Control* dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

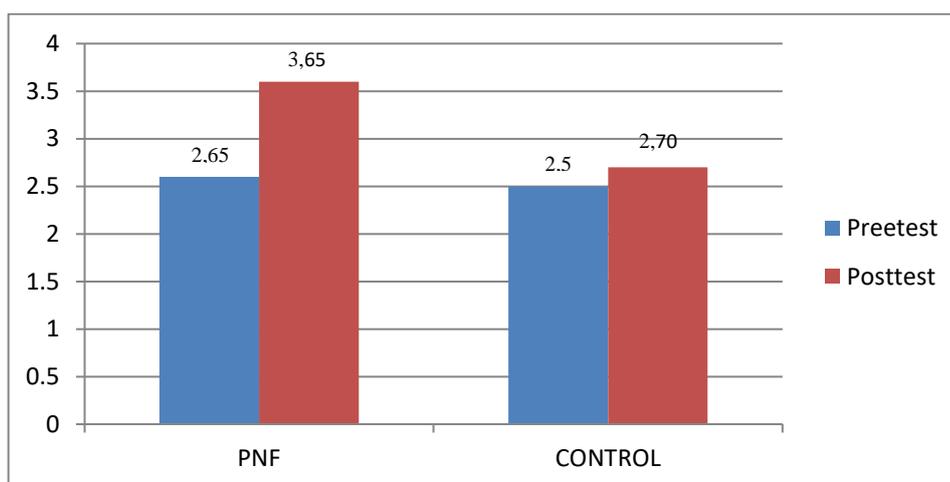
Tabel 4. Data *Posttest* Kelompok *Control*

| Perlakuan (<i>treatment</i>) | Rentang Nilai | Jumlah Sampel (%) | Keterangan |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|----------------|
| <i>Control</i> (Putra) | 3cm – 0 cm | - | Baik Sekali |
| | 8 cm – 3,25 cm | 1 orang (5%) | Baik |
| | 17,5 cm – 8,25 cm | - | Sedang |
| | 22,5 cm – 17,75 cm | 5 orang (25%) | Kurang |
| | ➤ 22,75 cm | 4 orang (20%) | Kurang Sekali |
| <i>Control</i> (Putri) | 2,75 cm – 0 cm | 1 orang (5%) | Baik Sekali |
| | 7,5 cm – 3 cm | 4 orang (20%) | Baik |
| | 16,75 cm – 7,75 cm | 3 orang (15%) | Sedang |
| | 21,5 cm – 17 cm | 2 orang (10%) | Kurang |
| | ➤ 21,75 cm | - | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 20 orang (100%) | |
| Rata-Rata | Skor Terendah | Skor Tertinggi | Simpangan Baku |
| 2,65 | 1 | 5 | 1,2 |

Sumber: Pengolahan data

Hasil kemampuan kelompok kontrol sesuai tabel 4 menunjukkan nilai dari 20 orang, maka di peroleh rata-rata 2,65 skor terendah 1, skor tertinggi 5, dengan simpangan baku 1,2.

Adapun grafik histogram hasil rata-rata pretest dan posttest dapat di gambarkan sebagai berikut:



Grafik 1. Hasil Pretest dan Posttest

Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis, yaitu sebagaimana tabel 5 berikut ini.

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu di uji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini di gunakan uji lilliefors (Lo). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

| Tes | N | Mean | $L_{0hitung}$ | $L_{tabel0,5\%}$ | Ket |
|--------------|----|------|---------------|------------------|--------|
| Pretest PNF | 20 | 2,65 | 0,1407 | 0,190 | Normal |
| Posttest PNF | 20 | 3,65 | 0,159 | 0,190 | Normal |

Sumber: Pengolahan data

Dalam perhitungan di temukan Lilliefors hitung (pretest) = 0,1407 dan Lilliefors hitung (posttest) = 0,159, selanjutnya dibandingkan dengan Lilliefors tabel 5 dengan sampel (n) = 20. Taraf nyata 0,05 maka harga Lilliefors tabel = 0,190. Karena Lilliefors hitung untuk pretest = 0,1407 dan posttest 0,159 lebih kecil dari harga Lilliefors tabel (0,190), maka distribusi data statistik 20 peserta didik tersebut dapat dinyatakan normal.

b. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan jika terdapat perbedaan antara kelompok yang di uji, betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Pretest-Posttest

| Kelompok | N | Varians | F_{hitung} | $F_{tabel5\%}$ | Ket |
|------------------|----|---------|--------------|----------------|---------|
| Posttest PNF | 20 | 6,5 | 2,6 | 6,36 | Homogen |
| Posttest Control | 20 | 3,5 | 1,14 | 6,36 | Homogen |

Sumber: Pengolahan data

Harga F hitung dibandingkan dengan F tabel dengan sampel (n) sama, kebetulan jumlah n1 dan n2 sama yaitu 20-1=19, jadi

berdasarkan tabel F pada metode PNF, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($2,6 < 6,36$) dan pada kelompok kontrol F hitung

lebih kecil dari F tabel ($1,14 < 6,36$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data posttest PNF dan Control yang akan di analisis homogen.

c. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang dilakukan di terima atau di tolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t di dapatkan data pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji-t

| Kelompok | Rata-rata | t_{test} | d.b | T_{tabel} | Taraf Sign |
|-------------------------|-----------|------------|-----|-------------|------------|
| <i>Posttest</i> PNF | 3,65 | 6,17 | 19 | 1,73 | 5% |
| <i>Posttest</i> Control | 2,65 | 0,93 | 19 | 1,73 | 5% |

Sumber: Pengolahan Data

Berdasarkan pada tabel 7 posttest PNF maka di dapat nilai t_{test} yaitu sebesar 6,17. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat sampel ($n = (N-1)$) adalah $20 - 1 = 19$ dan pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai t tabel sebesar 1,73. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 6,17$ lebih besar dari nilai $T_{tabel} = 1,73$, artinya hipotesis di terima, bearti terdapat pengaruh metode PNF terhadap kemampuan split pada siswa kelas XI SMAN 2 Sepauk. Sedangkan pada posttest kelompok Control didapatkan nilai t test yaitu sebesar 0,93. Dengan melihat tabel statistika di mana pada derajat sampel ($n = (N-1)$) adalah $20 - 1 = 19$ dan pada taraf signifikan 5% di peroleh nilai t tabel sebesar 1,73. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 0,93$ lebih kecil dari nilai $T_{tabel} = 1,73$, artinya hipotesis tidak diterima, bearti tidak terdapat pengaruh dalam kelompok control terhadap split pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu materi *split* dengan menggunakan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) yang dilakukan pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk. Latihan PNF sangat baik digunakan untuk melatih gerakan yang terbatas karena kekakuan pada sendi, gangguan keseimbangan, dan ritme gerak yang lambat (Wahyuddin, 2008: 95). Menurut Sukadiyanto (2011: 146) peregangan dengan cara ini memerlukan

bantuan dari orang lain (pasangan) atau menggunakan peralatan lain untuk membantu meregangkan otot.

Setelah proses penelitian dilakukan makan tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uiji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat di nyatakan bahwa pada tes awal di peroleh nilai kemampuan yang lebih rendah di bandingkan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal di peroleh nilai nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) terhadap kemampuan *split* pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk yang siqnifikan. Rata-rata hasil belajar *split* peserta didik pada *pretest* adalah 2,65 sedangkan pada *posttest* adalah 3,65 dengan persentase peningkatan kemampuan split sebesar 37,74%. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan akhir sebagian besar hasil yang di peroleh peserta didik mengalami peningkatan. Hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) yang cenderung lebih membantu mengefektifkan proses belajar mengajar.

Namun, ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam penelitian ini yaitu guru harus menciptakan situasi yang menggembirakan dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik tidak merasa bosan, dan kendala terakhir yaitu lapangan yang digunakan tidak begitu luas sehingga menghambat proses pembelajaran atau proses perlakuan meskipun demikian peneliti dan guru dapat mengatasi masalah tersebut. Sehingga penelitian dapat berjalan dengan cukup baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan serta hasil yang di peroleh, maka dapat di tarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil penelitian dan uji pengaruh, terdapat pengaruh hasil belajar *split* dengan menggunakan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk dengan persentase peningkatan kemampuan peserta didik sebesar 37,74%. (2) Berdasarkan hasil penelitian dan uji pengaruh, terdapat pengaruh hasil belajar *split* dengan menggunakan kelompok control pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk dengan persentase peningkatan kemampuan peserta didik sebesar 6%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta didik kelas XI SMAN 2 Sepauk, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Menerapkan pembelajaran *split* dengan menggunakan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* untuk

menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam dan menyenangkan, sehingga siswa responsif, selain pihak sekolah dan pihak yang terkait di harapkan pendidikan penjas agar dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi olahraga. (2) Penerapan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dapat digunakan sebagai acuan untuk referensi dan penelitian lanjut dalam cabang olahraga dan permainan yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisuyanto, Biasworo. (2009). Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Alter, Michael. (2003). 300 Teknik Peregangan Olahraga. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Gilang, Moh. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta; Ganeca Exact.
- Mahendra, Agus. (2001). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera.
- Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Supangat. (2011). Metode Penelitian. Bandung: Pustaka Setia.
- Wahyuddin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera