

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Kelentukan Atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang

Oleh: Zekri Gopadi Putra

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum maksimalnya tingkat kelentukan atlet sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang sehingga pada saat melakukan gerakan-gerakan yang dilakukan menjadi tidak optimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy eksperimen*). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 dan 24 Februari 2021 di lapangan Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yang bertempat di SMP 18 Balai Baru Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Putra Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club yang berjumlah 16 orang atlet, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Standing Trunk Flexion*.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t. Hasil dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan peregangan terhadap peningkatan kelentukan atlet Sepaktakraw Balai Baru Takraw Club (BBTC) Kota Padang secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 13,33 > t_{tabel} = 1,75$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari rata-rata kemampuan awal *pre test* kelentukan atlet sepaktakraw BBTC Kota Padang 14,25 meningkat menjadi 19,19 setelah diberikan perlakuan dan *post test* dengan jumlah peningkatan 4,94.

Kata kunci: **Latihan Peregangan**