

Pengaruh Foam Rolling Terhadap Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik Kesemampuan Pada Siswa SDN Kelayan Selatan 8

Nurul Fadhillah*, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 19240029
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1125049401

ABSTRAK

Nurul Fadhillah. 2023. Pengaruh Foam Rolling Terhadap Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik Kesemampuan Pada Siswa SDN Kelayan Selatan 8 . Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB) Banjarmasin. Pembimbing I: Pembimbing Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Pembimbing II: Bonita Amalia, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Foam Rolling Terhadap Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik Pada Anggota Lembaga Kepeleatihan *Borneo Sport Science* Banjarmasin. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan metodologi deskriptif Kuantitatif. Populasi atau jumlah dalam penelitian ini yaitu Siswa SDN Kelayan Selatan 8 sebanyak 40 individu, Sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 20 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik Purposive sampling. Informasi atau Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan teknik deskripsi kuantitatif menggunakan Microsoft Excel. Data statistik menunjukkan nilai F_{hitung} terhadap F_{tabel} sebesar $0,953 < 1,59$. Bisa disimpulkan bahwa *Foam Rolling* tidak terdapat pengaruh yang signifikan, terhadap optimalisasi pemanasan latihan fisik kesemampuan pada pada Siswa SDN Kelayan Selatan 8

Kata Kunci: *Foam Rolling*, Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik

ABSTRACT

Nurul Fadhillah. 2023. The Effect Foam Rolling on Optimizing Heating Physical Exercises at the Borneo Sport Science Banjarmasin. Thesis, Sport Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University of Borneo Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB) Banjarmasin. Supervisor I: Supervisor Hegen Dadang Prayoga, M.Pd. Advisor II: Bonita Amalia, M.Pd.

The purpose of this study was to determine the effect of foam rolling on the optimization of physical exercise heating on members of the Borneo Sport Science Banjarmasin. This research is an experiment with quantitative descriptive approach. training institute Borneo Sport Science Banjarmasin as many as 40 people, while the sample of this study was 20 people who were determined using the purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire and analyzed by quantitative description method using Microsoft Excel. Statistical data shows the $t_{\text{calculated}}$ against the F_{table} is $0.953 < 1.59$. It can be concluded that Foam Rolling has no effect on optimizing the warm-up of physical exercise at the Borneo Sport Science Banjarmasin.

Keywords: Foam Rolling, Optimization of Physical Exercise Warm-up

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Rusydi dan Fadhli, Muhammad. (2018). *Statistik Pendidikan (Teori dan Praktik Dalam Pendidikan)*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Darmawan Y. (2021). *Pengaruh Masase Olahraga Pra-Latihan Terhadap Optimalisasi Pemanasan pada Atlet Pederasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin (Skripsi Tidak Terpublikasi)*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Banjarmasin.
- Fawzi, R, F. (2020) *Optimalisasi Proses Docking Kapal Di PT Janata Marina Indah Semarang*
- Iqbal., Afandi., Alnedral., A., (2019). *Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam*.
- Malingga, F, U. (2018). *Pengaruh Manipulasi Sport Massage Sebelum Dan sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Pangestu, B. (2020). *Efektivitas Foam Rolling Terhadap Perubahan Konsentrasi Creatine Kinase (U/L) Dan Derajat Nyeri (Vas) Akibat Delayed Onset Of Muscle Soreness (Doms) Pasca Latihan Long Distance Running (10 Km) Pada Laki-Laki Muda Sehat Terlatih*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang.
- Permatasari, I, A., (2019). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Ukm Futsal Putri: Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya*.
- Prianto A, B. (2016) *Pengaruh Latihan Foam Roller Terhadap Penurunan Efek Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Otot Quadriceps Pelari Marathon Di Persatuan Indorunner Surabaya*. Publikasi Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, Eka, F,P., (2018) *Perbedaan Pengaruh Pemberian Foam Roller Massage Dan Contrast Bath Terhadap Penurunan Efek Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Otot Quadriceps Pada Peserta Lari*. Naskah Publikasi, Universitas Aisiyyah Yogyakarta.
- Poernomo, A, A. (2012) *Kesamaptaan*. Makalah :Akademi Ilmu Pemasaryakatan
- Rexady, G, V. (2019). *Pengaruh Komunikasi Persuasif Suhay Salim Terhadap Keputusan Pembelian Skincare Safi (Studi Pada Mahasiswa Ekonomi Islam Angkatan 2017 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis islam: Uin Raden Fatah Palembang*.
- Rezki, Rices, J., Merlina, S., Muqimul, H., Dan Fauzan, FM. (2023). *Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaan*.
- Sadhali, M. (2020). *Efektivitas Foam Rolling terhadap Perubahan Kadar Uric Acid (mg/dL) dan Derajat Nyeri (VAS) akibat Delayed Onset of Muscle Soreness (DOMS) pasca Latihan Long Distance Running 10 Km pada Laki-laki Muda Sehat Terlatih*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Salwa, Vasya Mutia.(2021). *Pengaruh Kombinasi Latihan Fleksibilitas Dan FoamRolling Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Sepak Bola*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wandansari, C, P, 2016 . *Perbedaan Kadar Albuin Antara Penggiat Bodybuilding Denganpenggiat Senam Aerobic*. Karya Tulis Ilmiah: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.