

PENGARUH *FOAM ROLLING* TERHADAP OPTIMALISASI PEMANASAN LATIHAN FISIK KESAMAPTAAN LEMBAGA PELATIHAN *BORNEO SPORT SCIENCE* BANJARMASIN

Dandy Damara Saputra¹, Ari Tri Fitrianto², Hegen Dadang Prayoga³

¹Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM18240025

²Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1105049201

³Pendidikan Olahraga, 89201, FKIP, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1103089102

Email: dandydamarasaputra@icloud.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Foam Rolling Terhadap Optimalisasi Pemanasan Latihan Fisik Pada Anggota Lembaga Kepelatihan *Borneo Sport Science* Banjarmasin. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan metodologi deskriptif Kuantitatif. Populasi atau jumlah dalam penelitian ini yaitu anggota yayasan pelatihan Borneo Sport Science Banjarmasin 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 lembaga pelatihan *Borneo Sport Science* Banjarmasin.

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

ABSTRACT

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 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

terhadap optimalisasi pemanasan latihan fisik pada lembaga pelatihan Borneo *Sport Science* Banjarmasin, karena kurangnya waktu treatment dan fokus pengujian terbatas hanya dari sisi psikologis dan tidak dilibatkan dari tes laboratorium, bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah waktu treatment penelitian atau menambah variabel sebagai perbandingan sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik lagi dari pada sebelumnya.

REFERENCES

- 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.
- 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. (2022). *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 Pnggiat Bodybuilding Denganpnggiat Senam Aerobic*. Karya Tulis Ilmiah: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.