EFEKTIVITAS GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM UPAYA MENGURANGI RESIKO CEDERA PADA AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENJAS SENAM LANTAI SISWA KELAS VI SD NEGERI MON SINGET ACEH BESAR

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

oleh

Fitrini Mahara
21104009

PROGRAM STUDI PENDIDIK JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA

BANDA ACEH

202

PENGESAHAN TIM PENGUJI

EFEKTIVITAS GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM UPAYA MENGURANGI RESIKO CEDERA PADA AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENJAS SENAM LANTAI SISWA KELAS VI SD NEGERI MON SINGET ACEH BESAR 2025

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 05 Juni 2026

		Tanda Tangan
Pembimbing I	: Dr. Syarfuni,M.Pd NIDN. 0128068203	(.....)
Pembimbing II	: Novia Rozalini, M.Pd NIDN. 1308119101	(.....)
Penguji I	: Munzir, M.Pd NIDN.1301018301	(.....)
Penguji II	: Dr. Didi Yudha Pranata M.Pd NIDN. 1313109001	(.....)

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd.,M.Pd.AIFO.
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, Phd
NIDN. 0101018324

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS GERAKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN DALAM UPAYA MENGURANGI RESIKO CEDERA PADA AKTIVITAS PENJAS SENAM LANTAI SISWA KELAS VI SD NEGERI MON SINGET ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 05 Juni 2026

Pembimbing I,

Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

Pembimbing II

Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati,S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul *Efektivitas Gerakan Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Upaya Mengurangi Cedera Pada Aktivitas Pembelajatan Senam Lantai Siswa Kelas VI SD NEGERI MON SINGET Aceh Besar Tahun 2025*, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Fitrini Mahara, NIM 21104009, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Jumat, 05 Juni 2026.

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Syarfuni, M.Pd	**Novia Rozalini, M.Pd**
NIDN. 0128068203	**NIDN. 1308119101**

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN : 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Fitrini Mahara

NIM : 21104009

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 05 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



(Fitrini Mahara)

NIM. 21104009

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Efektifitas Gerakan Pemanasan dan Pendingan Dalam Upaya Mengurangi Resiko Cedera Pada Aktivitas Pembelajaran Penjas Senam Lantai Siswa Kelas VI SD Negeri Mon Singet Aceh Besar".** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan NabiMuhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. kepada kedua orang tua tersayang, cinta pertama dan panutan ku ayahanda suhada, terima kasih untuk semua yang sudah ayang berikan untuk putrimu ini, terima kasih setiap tetesan dan kerja keras tanpa kenal lelah menjadikan sebuah nafkah demi putrimu inj,terimakasih sudah berjuang demi kebahagian dan keberhasilan yang sudah di tempuh memberikan kasih sayang dengan hangat,menuntun,mendukung dan mendokan setiap langkah

kecil putrimu ini, pintu surga ku ibunda radiah,surga dan penguat putrimu ini, terimakasih teramat besar sudah mendampingi dan menjadi kuat hingga bisa sampai titik ini, terima kasih untuk pintu surga ku ibunda saya tercinta untuk semua perjuangan dan pencapaian putrimu ini, dan terimakasih teramat dalam untuk semua doa doa yang di langitkan sehingga putrimu ini bisa menjadi kuat sampai detik ini

2. Ibu Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan serta arahan selama pendidikan,penelitian, dan penulisan skripsi ini
3. Ibu Fitriati, S.Pd.I, M,Ed, PhD selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama Pendidikan
4. Bapak Irwandi , S.Pd., M.Pd. AIFO. selaku ketua prodi pendidikan Jasmani Fakultas Keguran dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini
5. Bapak Dr. Syarfuni, M.Pd. selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
6. Ibu Novia Rozalini, M.Pd. selaku pembimbing II di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini mulai dari awal sampai akhir.
7. Bapak dan ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

8. Kepada seseorang yang tak kalah penting seorang kakak yang penulis sayangi seperti kakak kandung sendiri Shella Yulia Farma, terimakasih telah hadir dan menjadi pendengar yang baik selama bersama penulis, terima kasih telah menjadi sosok kakak yang begitu baik dan menemani hari hari saya, memberikan semangat,motivasi dan selalu mengajarkan agar selalu menjadi pribadi yang baik untuk semua orang, terimakasih telah hadir menjadi orang yang penulis sayangi
9. Teruntuk keluarga besar penulis, Yang tidak bisa penulis sebuat kan namanya satu persatu, terimakasih atas dukungan dan doa untuk penulis menjadi anak yang kuat dan bertanggung jawab, terimakasih untuk hal hal kecil yang di berikan kepada penulis dan merayakan hal hal kecil penulis sebagai kebahagian penulis terima kasih teramat besar kepada keluar besar tersayang yang telah memberikan banyak dukungan dan doa kepada penulis.
10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat terbaik saya: Teguh Audit Fahruzy, Sherdi Parmansyah,Ina Yati, M.rendi Sahputra,Cut riski Putra Ananda,M. Achyar Hamni, M. Dicky Ramadhan,M.Nasruslah,Siska Aulianisa, Ayu Refianti,. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses kuliah sampai penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian jadi penyemangat tersendiri dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Banda Aceh, 05 Juni 2026

Fitrini Mahara

ABSTRAK

Fitrini Mahara. 2025. Efektifitas Gerakan Pemanasan dan Pendingan Dalam Upaya Mengurangi Resiko Cedera Pada Aktivitas Pembelajaran Penjas Senam Lantai Siswa Kelas VI SD Negeri Mon Singet Aceh Besar. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendididkan. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr.Syarfuni, M.Pd, Pembimbing II. Novia Rozalini, M.Pd..

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gerakan pemanasan dan pendinginan dalam upaya mengurangi risiko cedera pada aktivitas pembelajaran Penjas khususnya materi senam lantai siswa kelas VI SD Negeri Mon Singet, Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pretest dan posttest kepada 17 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest sebesar 33,52 dan posttest meningkat menjadi 78,68. Uji korelasi menunjukkan nilai sebesar 8, sedangkan hasil uji t menunjukkan bahwa nilai thitung lebih besar dari ttabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (db) = 16, yaitu t-hitung $\geq$ t-table ($19,12 \geq 1,74$). Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa gerakan pemanasan dan pendinginan efektif dalam mengurangi risiko cedera saat pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, penerapan pemanasan dan pendinginan secara sistematis sangat direkomendasikan dalam kegiatan pembelajaran Penjas di sekolah dasar.

Kata kunci: Efektivitas Pemanasan Dan Pendinginan, Cedera Dalam Penjas,Senam Lantai

ABSTRACT

Fitrini Mahara. 2025. *The Effectiveness of Warm-Up and Cool-Down Movements in Reducing the Risk of Injury in Physical Education Learning Activities, Floor Gymnastics for Sixth-Grade Students at Mon Singet Public Elementary School, Aceh Besar. Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I.* Dr. Syarfuni, M.Pd., *Supervisor II.*Novia Rozalini, M.Pd.

This study aims to determine the effectiveness of warm-up and cool-down movements in reducing the risk of injury in Physical Education learning activities, specifically floor gymnastics, for sixth-grade students at Mon Singet Public Elementary School, Aceh Besar. This study used a quantitative method with an experimental approach. Data collection techniques were conducted through pretests and posttests administered to 17 students. The analysis showed that the average pretest score was 33.52, and the posttest score increased to 78.68. The correlation test showed a value of 8, while the t-test results showed that the calculated t value was greater than the t-table at a significance level of α = 0.05 with degrees of freedom (dB) = 16, i.e., the calculated t value ≥ the t-table value (19.12 ≥ 1.72). Thus, Ho was rejected and Ha was accepted. These results indicate that warm-up and cool-down movements are effective in reducing the risk of injury during floor gymnastics lessons. Therefore, the systematic implementation of warm-ups and cool-downs is highly recommended in Physical Education learning activities in elementary schools.

Keywords: Effectiveness of Warming Up and Cooling Down, Injuries in Physical Education, Floor Gymnastics

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1Latar Belakang Masalah 1
1.2 Indentifikasi Masalah 6
1.3 Rumusan Masalah 6
1.4 Batasan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 8
BAB II LANDASAN TEORI **9**
2.1 Hakikat Senam Lantai 9
2.1.1 Pengertian Senam Lantai 9
2.1.2 Gerak Dasar Senam Lantai 11
2.1.3 Macam Macam Gerak Dasar Senam Lantai 12
2.2 Pemanasan Dan Pendinginan 16
2.2.1 Pengertian Pemanasan 16
2.2.2 Pengertian Pendinginan 22
2.3 Hakikat Cedera 24
2.3.1 Pengertian Cedera 24
2.3.2 Klasifikasi Cedera Olahraga Senam Lantai 26
2.3.3 Pencegahan Cedera 38
2.3.4 Penanganan Cedera 42
2.4 Pendidikan Jasmani 45
2.5 Kerangka Berpikir 45
2.6 Hipotesis 48
2.7 Peneliti Relevan 48
BAB III METODE PENELITIAN **54**
3.1 Jenis Penelitian 54
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian 55
3.3 Populasi Dan Sample 55
3.3.1 Populasi 55
3.3.2 Sampel 56
3.4 Teknik Pengumpulan Data 56
3.4.1 Defenisi Operasional 61
3.5 Instrumen Penelitian 63
3.6 Teknik Analisi Data 63
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis 63
3.6.2 Uji Rata Rata Mean 63
3.6.3 Uji Standar Deviasi 64

3.6.4 Uji Korelasi 65
3.7.5 Uji Hipotesis (Memakai Uji T) 65

BAB IV HASIL PENELITIAN 69
4.1 Hasil Penelitian 69
4.1.1 Analisi Hasil Penelitian 69
4.1.2 Menghitung rata rata mean 74
4.1.3 Menghitung Nilai Standar Deviasi 75
4.1.4 Menghitung Nilai Korelasi 78
4.2 Pembahasan 80

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 90
5.1 Kesimpulan 90
5.2 Saran 91
5.2.1 Bagi Guru PJOK 91
5.2.2 Bagi Siswa 91
5.2.3 Bagi Sekolah 91
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya: 91

DOKUMEN PENELITIAN 92
DAFTAR PUSTAKA 96
LAMPIRAN - LAMPIRAN 102
BIODATA PENULIS 107

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 kisi kisi instrument 57
Tabel 3.2 Kuisioner Pertanyaan 58
Tabel 3.3 Tes Senam Lantai 60
Tabel 3.4 Skala *Likert* 62
Tabel 3.5 Penilaian Senam Lantai..... 62
Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Senam Lantai..... 70
Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Terhadap Hasil Tes Senam Lantai 73
Tabel 4.3 Rekap Nilai Pretes dan Postes..... 73
Tabel 4.4 Skor Jumlah Kuadrat dan Rata-rata Deviasi 76
Tabel 4.5 Tabel penolong untuk menghitung korelasi antara variabel (X) dengan variabel (Y)..... 78
Tabel 4. 6 Uji koefisien korelasi X dan Y 79

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka berpikir..... 47