

**PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN KETERAMPILAN
PEMANASAN STATIS DAN DINAMIS SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN CEDERA PADA PESERTA DIDIK
DI SMP NEGERI 6 MARTAPURA**



OLEH:

MAULITA NUR AZIZAH

2210122220037

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melakukan pemanasan statis dan dinamis sebagai upaya pencegahan cedera pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 6 Martapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII C SMP Negeri 6 Martapura yang berjumlah 28 orang. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes pemahaman dalam bentuk soal pilihan ganda dan lembar observasi keterampilan pemanasan statis dan dinamis. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Wilcoxon Signed Rank Test, uji *Paired Samples t-test*, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta didik setelah diberikan pembelajaran pemanasan statis dan dinamis. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata pemahaman peserta didik meningkat dari 66,25 pada *pretest* menjadi 95,18 pada *posttest* dengan nilai N-Gain sebesar 0,86 yang termasuk kategori tinggi. Selain itu, terdapat peningkatan keterampilan peserta didik dalam melakukan pemanasan statis dan dinamis berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-test* dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata keterampilan meningkat dari 54,52 pada *pretest* menjadi 93,61 pada *posttest* dengan nilai N-Gain sebesar 0,86 kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pemanasan statis dan dinamis efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik sebagai upaya pencegahan cedera pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 6 Martapura.

Kata kunci: Pemanasan Statis, Pemanasan Dinamis, Pemahaman Peserta Didik, Keterampilan Gerak, Pencegahan Cedera, Pembelajaran PJOK.

ABSTRACT

This study aimed to determine the improvement of students' understanding and skills in performing static and dynamic warm-ups as an injury prevention effort in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SMP Negeri 6 Martapura. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a *One Group Pretest–Posttest Design*. The research subjects consisted of 28 students of Class VII C at SMP Negeri 6 Martapura. The research instruments included a multiple-choice test to measure students' understanding and an observation sheet to assess students' skills in performing static and dynamic warm-ups. Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test, the Wilcoxon Signed Rank Test, the *Paired Samples t-test*, and N-Gain analysis. The results showed a significant improvement in students' understanding after participating in static and dynamic warm-up learning. This was evidenced by the Wilcoxon Signed Rank Test, which produced a significance value of $0.000 < 0.05$. The mean understanding score increased from 66.25 in the *pretest* to 95.18 in the *posttest*, with an N-Gain score of 0.86, which was categorized as high. Furthermore, students' skills in performing static and dynamic warm-ups also improved significantly, as indicated by the *Paired Samples t-test*, which yielded a significance value of $0.000 < 0.05$. The mean skill score increased from 54.52 in the *pretest* to 93.61 in the *posttest*, with an N-Gain score of 0.86, which was also categorized as high. Based on these findings, it can be concluded that static and dynamic warm-up learning is effective in improving students' understanding and skills as an injury prevention effort in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SMP Negeri 6 Martapura.

Keywords: Static Warm-Up, Dynamic Warm-Up, Students' Understanding, Movement Skills, Injury Prevention, Physical Education, Sports, And Health (PJOK)

MOTTO & PEMBAHASAN

MOTTO:

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(Q.S. Al Insyirah : 5 – 8)

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada :

- *Mama tercinta Sumiatun dan bapak tercinta Semiyanto Anggoro*
- *Calon suami peneliti Yudha Irwanda*
- *Nenek tercinta Ibu Sukimi dan Alm. Ibu Lestari*
- *Semua keluarga besar peneliti*

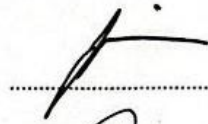
HALAMAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN KETERAMPILAN PEMANASAN STATIS DAN
DINAMIS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN CEDERA PADA PESERTA DIDIK DI
SMP NEGERI 6 MARTAPURA

Oleh :

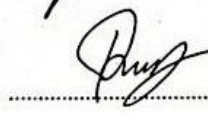
Maulita Nur Azizah
NIM 2210122220037

Pembimbing Utama :
Dr. Eka Purnama Indah, S. Pd., M. Pd.
NIP 198305272006042001



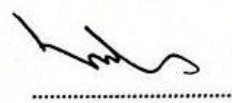
13/1
2026

Pembimbing Pendamping :
Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd.
NIP 199610082023211009



13/7
2026

Penguji :
Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO.
NIP 196409201989031004



13/7
2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal : 16 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. (Ketua)
2. Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris)
3. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. (Anggota)

Mengetahui:

Keua Jurusan Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Banjarnaru



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.

NIP. 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulita Nur Azizah
Nim : 2210122220037
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 25 Juli 2026



Yang membuat pernyataan,

Maulita Nur Azizah
NIM. 2210122220037

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Pemanasan Statis dan Dinamis Sebagai Upaya Pencegahan Cedera Pada Peserta Didik di SMP Negeri 6 Martapura”.

Adapun tujuan dari pembuatan Skripsi ini adalah sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan arahan selama proses perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Recky Ahmad Haffyandi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan dan mendukung penelitian ini.
4. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

5. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, serta peserta didik yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian di lapangan SMP Negeri 6 Martapura.
6. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan Skripsi ini.
7. Penulis juga berterima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga senantiasa dilimpahkan kesehatan dan kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu dosen pembimbing, Bapak dosen penguji, Bapak/Ibu dosen, kedua orang tua, dan seluruh keluarga. Penulis juga menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyusunannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Banjarbaru, 7 Juli 2026



Maulita Nur Azizah

2210122220037

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Hasil Guna Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Pemahaman Dalam Pembelajaran	7
2. Keterampilan Gerak Dalam Pembelajaran	8
3. Pemanasan Dalam Aktivitas Fisik.....	9
4. Pemanasan Statis	11
5. Pemanasan Dinamis.....	13
6. Cedera Dalam Pembelajaran PJOK.....	15
7. Pemanasan Sebagai Upaya Pencegahan Cedera.....	16
8. Profil Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Martapura.....	17

B. Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	22
B. Desain Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	24
E. Variabel Penelitian	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
1. Tes Pemahaman.....	25
2. Lembar Observasi Keterampilan	28
G. Validitas dan Reliabilitas.....	34
H. Teknik Pengumpulan Data	35
1. Tes Pemahaman Pemanasan Statis dan Dinamis.....	35
2. Tes Observasi Keterampilan Pemanasan Statis dan Dinamis	35
3. Dokumentasi.....	36
I. Teknik Analisis Data	36
1. Analisis Statistik Deskriptif	36
2. Uji Prasyarat Analisis	36
a. Uji Normalitas	37
3. Uji Hipotesis.....	38
4. Uji N-Gain	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Deskripsi Hasil Penelitian	42
1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif	42
1) Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman	43
2) Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan.....	44
2. Hasil Uji Prasyarat.....	45
a. Uji Normalitas	45
1) Hasil Uji Normalitas Variabel Pemahaman.....	46

2) Hasil Uji Normalitas Variabel Keterampilan	46
3. Hasil Uji Hipotesis	47
a. Hipotesis peningkatan pemahaman peserta didik tentang pemanasan statis dan dinamis pada pembelajaran PJOK.	47
b. Hipotesis peningkatan keterampilan peserta didik dalam melakukan pemanasan statis dan dinamis pada pembelajaran PJOK.	48
4. Hasil Uji N-Gain.....	49
a. Hasil Perhitungan N-Gain Pada Aspek Pemahaman.....	49
b. Hasil Perhitungan N-Gain Pada Aspek Keterampilan.....	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
1. Peningkatan Pemahaman Peserta Didik sebagai Upaya Pencegahan Cedera.....	51
2. Peningkatan Keterampilan Peserta Didik dalam Melakukan Pemanasan Statis dan Dinamis sebagai Upaya Pencegahan Cedera	54
3. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN LUARAN	63
LAMPIRAN – LAMPIRAN	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 (Surat Izin Penelitian)	82
Lampiran 2 (Surat Keterangan Selesai Penelitian)	83
Lampiran 3 (Instrumen Penelitian)	84
Lampiran 4 (Hasil Validitas Dan Reabilitas Instrumen Penelitian)	96
Lampiran 5 (Data Hasil Penelitian Pretest dan Posttest).....	98
Lampiran 6 (Hasil Analisis Statistik)	100
Lampiran 7 (Dokumentasi Penelitian)	102
Lampiran 8 (Modul Ajar).....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Tes Pemahaman.....	25
Tabel 3.2 Rumus Nilai Tes Pemahaman	26
Tabel 3.3 Kategori Penilaian Tes Pemahaman	27
Tabel 3.4 Indikator Keterampilan Pemanasan Statis	28
Tabel 3.5 Indikator Keterampilan Pemanasan Dinamis	30
Tabel 3.6 Rubrik Penilaian Tes Keterampilan.....	32
Tabel 3.7 Rumus Nilai Tes Keterampilan	33
Tabel 3.8 Kategori Penilaian Tes Keterampilan.....	33
Tabel 3.9 Klasifikasi Nilai Normalitas Gain	39
Tabel 3.10 Klasifikasi Persentase Efektivitas N-Gain.....	40
Tabel 4.1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pretest Dan Posttest Aspek Pemahaman Dan Aspek Keterampilan	42
Tabel 4.2 Kategori Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman	43
Tabel 4.3 Kategori Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan.....	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Variabel Pemahaman	46
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Variabel Keterampilan	46
Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pemahaman.....	47
Tabel 4.7 Hasil Test Statistik Pemahaman	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Samples t-test Keterampilan	49
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan N-Gain Pada Aspek Pemahaman.....	49
Tabel 4.10 Efektifitas N-Gain Pemahaman	50
Tabel 4.11 Hasil Perhitungan N-Gain Pada Aspek Keterampilan.....	50
Tabel 4.12 Efektivitas N-Gain Keterampilan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemanasan Statis	12
Gambar 2.2 Pemanasan Dinamis.....	14
Gambar 2.3 SMP Negeri 6 Martapura.....	18
Gambar 3.1 Model Rancangan Penelitian	23
Gambar 3.2 Rumus N-Gain.....	39
Gambar 4.1 Diagram Batang Data Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Aspek Pemahaman dan Aspek Keterampilan	43