

**HUBUNGAN PEMANASAN AKTIF DAN PEMANASAN PASIF
TERHADAP *RANGE OF MOTION* PADA ATLET
PENCAK SILAT PSHT TAMBUSAI UTARA**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

**ABDUL ROBI
NIM. 2234040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa

ABDUL ROBI
NIM. 2234040

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada tanggal 30 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN PEMANASAN AKTIF DAN PEMANASAN PASIF
TERHADAP *RANGE OF MOTION* PADA ATLET
PENCAK SILAT PSHT TAMBUSAI UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

ABDUL ROBI
NIM: 2234040

Telah Disetujui:

Pembimbing I


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

Pembimbing II


Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

Pasir Pangaraian, 30 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

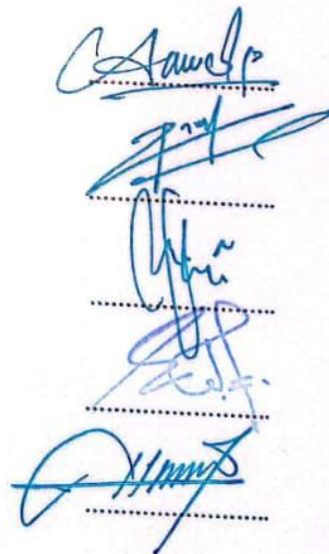
ABDUL ROBI
NIM. 2234040

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Ketua
2. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Sekertaris
3. **Dr. Lolia Manurizal, M.Pd**
NIDN. 1002039001
Anggota
4. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NUPTK. 374777678130122
Anggota
5. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Anggota

Tanda Tangan



LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Abdul Robi
Nim : 2234040
Program studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang dengan judul “Hubungan Pemanasan Aktif Dan Pemanasan Pasif Terhadap Range Of Motion Pada Atlet Pencak Silat PSHT Tambusai Utara” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademik maupun hukum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 11 Agustus 2026



Abdul Robi
2234040

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, yang memudahkan peneliti menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Hubungan Pemanasan Aktif Dan Pemanasan Pasif Terhadap *Range Of Motion* Pada Atlet Pencak Silat PSHT Tambusai Utara**”. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Sehubungan dengan itu, peneliti dengan penuh kerendahan hati menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes sebagai Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Dr. Lolita Manurizal, M.Pd, Bapak Muhammad Prawibowo, M.Pd, Bapak Aluwis, S.Pd, M.Pd Sebagai Dewan Penguji yang telah memberikan arahan, saran dan kritik yang baik kepada peneliti sehingga diberi kelancaran pada skripsi ini.
4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan yang telah membimbing dan

memberikan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Prodi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.

5. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan dukungan yang maksimal selama peneliti menjalani perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik
6. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Pasir Pengaraian, telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini di Universitas Pasir Pengaraian.
7. Bapak Warsito, S.Kom sebagai Ketua PSHT Tambusai Utara yang telah memberikan izin penelitian ditempat ini.
8. Kepada kedua orang tua peneliti dan seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat yang luarbiasa kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada teman-teman mahasiswa/I Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan angkatan 2022 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatas nya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan demi sempurna nya penelitian ini di masa yang akan datang. Semoga bisa memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang kesehatan jasmani.

Pasir Pengaraian, 2026

(ABDUL ROBI)

HUBUNGAN PEMANASAN AKTIF DAN PEMANASAN PASIF TERHADAP
RANGE OF MOTION PADA ATLET PENCAK SILAT PSHT TAMBUSAI
UTARA

ABDUL ROBI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian dilihat pada kegiatan latihan atlet Pencak Silat PSHT Tambusai Utara, diketahui bahwa pelaksanaan pemanasan sebelum latihan belum dilakukan secara terstruktur dan belum mengacu pada metode pemanasan tertentu. Sebagian atlet lebih sering melakukan pemanasan aktif berupa jogging ringan dan peregangan dinamis, sedangkan sebagian lainnya hanya melakukan peregangan sederhana atau pemanasan pasif sesuai kebiasaan masing-masing. Selain itu, durasi dan bentuk pemanasan yang dilakukan juga belum bervariasi sehingga tidak terdapat standar pelaksanaan yang diterapkan secara konsisten oleh pelatih.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain penelitian yang bersifat *korelasional*. Populasi penelitian terdiri dari 20 atlet dan teknik penarikan sampel menggunakan total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket untuk menilai pelaksanaan pemanasan aktif dan pasif serta melakukan tes jangkauan gerak menggunakan goniometer. Analisis data mencakup statistik deskriptif, pengujian validitas, pengujian reliabilitas, pengujian normalitas, analisis korelasi Pearson, dan regresi linear ganda.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pemanasan aktif berhubungan positif dan signifikan dengan rentang gerak ($\text{Sig.} < 0,05$), sementara pemanasan pasif menunjukkan hubungan positif namun tidak signifikan secara parsial ($\text{Sig.} > 0,05$). Secara bersamaan, pemanasan aktif dan pemanasan pasif menunjukkan hubungan yang penting terhadap rentang gerak ($\text{Sig.} < 0,05$). Oleh karena itu, penerapan kedua metode pemanasan yang saling terkait, dengan fokus pada pemanasan aktif, dapat memperbaiki rentang gerak atlet Pencak Silat PSHT Tambusai Utara.

Kata kunci: Pemanasan Aktif, Pemanasan Pasif, *Range Of Motion*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVE AND PASSIVE WARM-UPS
WITH *RANGE OF MOTION* AMONG PSHT PENCAK SILAT ATHLETES
NORTH TAMBUSAI

ABDUL ROBI

SPORTS AND HEALTH EDUCATION STUDY PROGRAM
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN
ROKAN HULU REGENCY
2026

ABSTRACT

The problem addressed in this study was identified during the training activities of the PSHT Tambusai Utara Pencak Silat athletes. It was found that the warm-up conducted before training had not been implemented in a structured manner and did not follow any specific warm-up method. Some athletes commonly performed active warm-ups, such as light jogging and dynamic stretching, while others only carried out simple stretching or passive warm-ups according to their individual habits. In addition, the duration and types of warm-up activities varied and lacked consistency, indicating that no standardized warm-up protocol had been consistently implemented by the coach.

This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 20 athletes, and the sampling technique used was total sampling, in which the entire population was selected as the sample, resulting in 20 participants. Data were collected using questionnaires to assess the implementation of active and passive warm-ups and through *range of motion* (ROM) measurements using a goniometer. Data analysis included descriptive statistics, validity testing, reliability testing, normality testing, Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis.

Result findings indicate a significant positive relationship between active warm-ups and ROM (Sig. < 0.05), whereas passive warm-ups showed a positive but non-significant relationship when analyzed individually (Sig. > 0.05). However, when combined, active and passive warm-ups demonstrated a significant relationship with ROM (Sig. < 0.05). Thus, implementing both warm-up methods—with a particular emphasis on active warm-ups—can improve the ROM of PSHT Tambusai Utara Pencak Silat athletes.

Keywords: Active Warm-up, Passive Warm-up, *Range of Motion*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Pengertian Pencak Silat.....	9
2.1.2 Pengertian Pemanasan Aktif	11
2.1.3 Pengertian Pemanasan Pasif.....	14
2.1.4 Pengertian Range Of Motion	17
2.1.5 Pengertian Pemanasan.....	19
2.1.6 Hubungan Pemanasan aktif dan Pasif Terhadap ROM (<i>Range of Motion</i>)	21

2. 2 Penelitian Relevan	22
2. 3 Kerangka Berfikir	24
2. 4 Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	27
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi Dan Sampel	28
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
4.1 Deskripsi Data	45
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	54
4.3 Pengujian Hipotesis	61
4.4 Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Kuesioner Pemanasan Aktif	34
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Pemanasan Pasif	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pemanasan Aktif.....	47
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pemanasan Pasif	49
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Range of Motion</i>	52
Tabel 4.4. Uji Normalitas Pemanasan Aktif, Pemanasan Pasif, dan <i>ROM</i>	54
Tabel 4.5 Variabel XI dan Y	55
Tabel 4.6 Variabel X2 dan Y.	56
Tabel 4.7 Signifikan antara XI dan X2.	57
Tabel 4.8 Rangkuman Analisis Korelasi Sederhana Data Penelitian	58
Tabel 4. 9 Rangkuman Hasil Pemanasan Aktif Terhadap <i>ROM</i>	62
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Pemanasan Pasif Terhadap <i>ROM</i>	63
Tabel 4.11 Rangkuman Hasil Pemanasan Aktif dan Pemanasan Pasif Terhadap <i>ROM</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mekanisme Pemanasan Aktif.....	14
Gambar 2. 2 Mekanisme Pemanasan Pasif	16
Gambar 2. 3 Konsep <i>Range Of Motion</i>	19
Gambar 2. 4 Konsep Umum Pemanasan	21
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 4.1 Histogram Data Pemanasan Aktif.....	48
Gambar 4.2. Histogram Data Pemanasan Pasif	50
Gambar 4.3 Histogram Data <i>Range Of Motion</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian	76
Lampiran 2 Rumus Klasifikasi	77
Lampiran 3 Uji Coba Data	78
Lampiran 4 Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	89
Lampiran 5 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	90
Lampiran 6 Tabel Harga Kritik Dari Product-Moment	91
Lampiran 7 Nilai Persentil untuk distribusi t	92
Lampiran 8 Nilai untuk distribusi F	93
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	95
Lampiran 10 Foto Dokumentasi	106
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 12 Surat Telah Melakukan Penelitian	112