

ABSTRAK

Ewa Yosephine Sigalingging. NIM 6161210003 (2016). Pengaruh Pemulihan Aktif selama 5 Menit dan 10 Menit terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat (Pembimbing Skripsi: Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes.)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2022

Asam laktat adalah sisa hasil metabolisme energi secara anaerobik yang apabila terakumulasi menyebabkan rasa nyeri pada otot sehingga terjadi kelelahan. Pemulihan aktif ringan seperti *jogging* dapat menurunkan kadar asam laktat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemulihan aktif selama 5 menit dan 10 menit terhadap penurunan kadar asam laktat pada aktivitas anaerobik.

Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan pada bulan Juni 2022. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *two groups pre and post test design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 11 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan tes kadar asam laktat. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian pada kelompok pemulihan aktif 5 menit diperoleh rata-rata kadar asam laktat pada saat sebelum melakukan aktivitas fisik sebesar 2,60 mmol/L, rata-rata kadar asam laktat setelah sampai finish 8,08mmol/L dan rata-rata kadar asam laktat setelah pemulihan aktif *jogging* 7,72mmol/L. Hasil uji statistik uji-t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,226$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan dan pengaruh yang signifikan kadar asam laktat pada pemulihan aktif 5 menit. Pada kelompok pemulihan aktif 10 menit, diperoleh rata-rata kadar asam laktat pada sebelum melakukan aktivitas fisik sebesar 2,95 mmol/L, rata-rata kadar asam laktat setelah sampai finish 8,22 mmol/L dan rata-rata kadar asam laktat setelah pemulihan aktif *jogging* 4,47 mmol/L. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar asam laktat pada pemulihan aktif 10 menit. Hasil uji-t tidak berpasangan diperoleh nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan kadar asam laktat pada pemulihan aktif selama 5 menit dan 10 menit. Pada nilai rata-rata pemulihan aktif 5 menit mengalami penurunan kadar asam laktat sebesar 0,34 mmol/L, lebih kecil dibandingkan dengan pemulihan aktif selama 10 menit yang mengalami penurunan sebesar 3,75 mmol/L. Dari hasil analisis statistik dapat disimpulkan: (1) tidak ada pengaruh signifikan pada pemulihan aktif 5 menit, (2) ada pengaruh signifikan pada pemulihan 10 menit, dan (3) pemulihan aktif 10 memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan pemulihan aktif 5 menit

Kata kunci : Pemulihan, Pemulihan Aktif, Kadar Asam Laktat