

ABSTRAK

Pahlawan Nasution. NIM: 6133210034. Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif, Pemulihan Pasif Dan Pemulihan Dengan Pemberian Minuman Isotonik Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Melakukan Lari Sprint 100 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

(Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemulihan aktif, pemulihan pasif dan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh pemulihan aktif, pemulihan pasif dan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat pemulihan aktif, pemulihan pasif dan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik terhadap penurunan kadar asam laktat.

Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan mulai pada bulan Desember 2016 sampai April 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 15 orang yaitu mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar asam laktat sebelum pemulihan aktif (joging) sebesar 15,40 dan setelah pemulihan aktif (joging) sebesar 11,48. Hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh p value = 0,005 atau nilai $p < 0,05$, yang artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna kadar asam laktat sebelum pemulihan aktif (joging) dan setelah pemulihan aktif (joging). Pada kelompok pemulihan pasif diperoleh rata-rata pre tes sebesar 16,62 dan pos tes sebesar 13,66. Hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh p value = 0,028 atau nilai $p < 0,05$, yang artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna kadar asam laktat sebelum pemulihan pasif dan setelah pemulihan pasif. Pada kelompok pemberian minuman isotonik diperoleh rata-rata pre tes sebesar 16,24 dan post tes sebesar 13,04. Hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh p value = 0,002 atau nilai $p < 0,05$, yang artinya bahwa ada perbedaan yang bermakna kadar asam laktat sebelum pemulihan dengan pemberian minuman isotonik dan setelah pemulihan dengan pemberian minuman isotonik. Hasil uji ANAVA diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 6,950 dengan $p = 0,010$. Karena nilai $p < 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) antara penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 yang diberi pemulihan aktif, pemulihan pasif, dan pemulihan dengan pemberian minuman isotonik.

Kata kunci : Kadar Asam Laktat, Pemulihan Aktif (Joging), Pemulihan Pasif, Pemulihan Dengan Minuman Isotonik