

ABSTRAK

Ngolu Nasip Martua Sihombing. NIM, 6131210026. Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif (*Jogging*) dan Pemulihan Pasif (Duduk) 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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemulihan aktif terhadap penurunan kadar asam laktat darah setelah melakukan sprint 100 meter, apakah ada pengaruh pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat darah setelah melakukan sprint 100 meter dan pemulihan manakah lebih baik pemulihan aktif atau pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat darah setelah melakukan lari sprint 100 meter.

Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan, Sabtu 1 April 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 10 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok dimana setiap kelompok berjumlah 5 orang dan yang menjadi sampel yaitu Mahasiswa Ilmu Keolahragaan stambuk 2014 Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian diperoleh kadar asam laktat pada saat pre tes pada kelompok jogging diperoleh rata-rata sebesar 13,96 mmol/L dan setelah pemulihan aktif dengan (*jogging*) selama 10 menit (*post tes*) terdapat penurunan kadar asam laktat menjadi 10,68 mmol/L atau terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 3,28 mmol/L. Sedangkan pada kelompok pasif diperoleh kadar asam laktat diperoleh rata-rata 13,56 mmol/L dan setelah pemulihan pasif (*duduk*) selama 10 menit terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 12,8 mmol/L atau terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 0,76 mmol/L. Hasil uji-t berpasangan antara data pre-test dan post test kadar asam laktat pada kelompok pemulihan aktif (*jogging*) diperoleh nilai *significancy* 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar asam laktat antara pre-test dan post-test. Sedangkan pada kelompok pemulihan pasif (*duduk*) diperoleh nilai *significancy* 0,063 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan kadar asam laktat antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,025$. Karena nilai $p < 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 Universitas Negeri Medan yang diberi pemulihan aktif (*jogging*) dengan pemulihan pasif (*duduk*). Dari hasil data tersebut dapat ditarik kesimpulan berarti terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemulihan aktif (*jogging*) dengan pemulihan pasif (*duduk*) terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2014 Universitas Negeri Medan.

Kata kunci : Kadar Asam Laktat, Pemulihan Aktif (*Jogging*), Pemulihan Pasif (*duduk*).