

ABSTRAK

Desti sela pertiwi. NIM. 6113210006 Perbedaan Pemulihan Aktif Dengan Pemulihan Pasif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Lari Interval Menggunakan *Treadmill* Pada Mahasiswa IKOR 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2015. (Pembimbing : Jumadin) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemulihan aktif terhadap penurunan denyut nadi setelah melakukan lari interval menggunakan *treadmill*, apakah ada pengaruh pemulihan pasif terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill* dan untuk mengetahui apakah pemulihan aktif memberi pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan pemulihan pasif terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen tentang Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif (berjalan diatas *treadmill*) Dengan Pemulihan Pasif (duduk) Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Lari *Interval* Dengan Menggunakan *Treadmill*. Sampel berjumlah 20 orang yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan *matching by paired* yang masing – masing kelompok menjadi 10 orang. Untuk mengetahui pengaruhnya digunakan statistik dengan uji-t.

Dari data awal menunjukkan bahwa hasil kelompok pemulihan aktif dengan rentang antara 60 – 90, dan kelompok pemulihan pasif dengan rentang sebesar 60 – 96, dan nilai rata-rata pemulihan aktif sebesar 80,1, sedangkan nilai rata-rata pemulihan pasif sebesar 81,2. Selanjutnya simpangan baku pemulihan aktif sebesar 10,67 dan simpangan baku pemulihan pasif sebesar 14,70.

Dari hasil analisis data dengan uji-t menunjukkan bahwa kelompok pemulihan aktif dengan menggunakan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill* pada mahasiswa IKOR 2012 ($t_{hitung} = 3,70 > t_{tabel} 1,83$). Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok pemulihan pasif menggunakan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill* pada mahasiswa IKOR 2012 ($t_{hitung} = 7,64 > t_{tabel} 1,83$). Hasil analisis data kelompok pemulihan aktif dengan pemulihan pasif yang menunjukkan uji-t dengan $\alpha = 0,05$ pemulihan aktif memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan pemulihan pasif terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill* pada mahasiswa IKOR 2012 ($t_{hitung} = 5,69 > t_{tabel} 1,73$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa : pemulihan aktif (berjalan diatas *treadmill*) memberi pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan pemulihan pasif (duduk) terhadap penurunan denyut nadi setelah lari interval menggunakan *treadmill* pada mahasiswa IKOR 2012 UNIMED.