

RECOVERY ASAM LAKTAT PADA PEMBELAJARAN SOFTBALL

ABSTRAK

Pembimbing I : Jajat Darajat KN.,S.Pd.,M.Kes., AIFO
Pembimbing II : dr. KurniaEkaWijayanti.,M.KM

TonoHaryono
0901581

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui *recovery* asam laktat setelah pembelajaran softball, yaitu mulai dari 0 menit, 3 menit, 5 menit, dan 20 menit. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, adapun teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Sampling Sistematis*. Sample penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan anggota dari UKM Softball UPI Bandung. Dengan desain penelitian *One –Shot Case Study*, desain Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan *Accutrend Lactacid* untuk mengukur asam laktat. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji-t skor berpasangan dengan $p\text{-value} \leq 0.05$. Hipotesisdalampenelitianiniadalahterdapatpenurunan level laktat dengan selisih 0-3, 3-5 dan 5- 20menit. Dan terdapat pemulihan yang signifikan pada 0-3 menit dengan 5-20 menitdengan kadar asam laktat 9.45 mmol/L dan berakhir pada menit ke 20 yaitu 4,78mmol/L. Dari hasil pengolahan data diperoleh kesimpulan bahwa dalam pemulihan selama 20 menit terdapat penurunan yang signifikan pada menit ke 5 ke menit 20 dengan selisih 2.97 mmol/L.dengan nilai rata-rata kadar asam laktat setelah 20 menit pemulihan yaitu sebesar 4,78 mMol/L sehingga seseorang dapat melanjutkan aktivitas lagi dengan resiko terjadi kelelahan yang kecil.

Kata kunci: *Recovery, Asam Laktat, Softball*

Lactic Acid Recovery on Softball Learning

Abstract

Supervisor I : Jajat Darajat KN.,S.Pd.,M.Kes., AIFO
Supervisor II : dr. KurniaEkaWijayanti.,M.KM

Tono Haryono
0901581

The aim of this research is to know the lactic acid recovery on softball learning starting from 0 minute, 3 minutes, 5 minutes, and 20 minutes. The method in this research is an experiment method with One Shot Case Study as the design and Systematic Sampling is used as the sampling technique. The samples on this research are 12 people of UKM Softball UPI Bandung members. Accutrend Lactacid is used as the instrument design to measure lactic acid level. The hypothesis test in this research is a score pairs t-test with a p-value ≤ 0.05 . The hypothesis in this research is there is a drop in the level of lactate within 0-3, 3-5 and 5-20 minutes. And there is a significant recovery on 0-3 minutes with 5-20 minutes by lactic acid levels 9.45 mmol/L and ends at minute 20: 4, 78mmol/L. The conclusion on this research is there is significant reduction on the 5 mins to 20 mins to within 2.97 mmol / L, The average value of lactic acid levels at 20 minutes recovery is as much as 4,78 mmol / l so that one can continue an activity with a small risk of fatigue.

Keywords: Recovery, lactic acid, Softball