

ABSTRAK

PENURUNAN ASAM LAKTAT MELALUI METODE *RECOVERY* PASIF DENGAN *RECOVERY* MASASE MANUAL SETELAH TES ERGOMETER 2000 METER

Pembimbing 1 : Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Drs. Basiran, M.Pd.

**Gilang Febriyana Ramadahan
1001608**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan penurunan asam laktat melalui melalui metode *recovery* pasif dengan *recovery* masase manual setelah tes ergometer 2000 meter. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah atlet UKM dayung UPI yang mengikuti kejuarann *varcity boat race* di malaysia yang berjumlah 8 orang yang diperoleh melalui teknik *total sampling*. Tes dan pengukuran sebagai alat pengumpul data menggunakan instrumen alat ukur *accutrend lactacid*. Data-data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan pendekatan *software statistic* SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *versi 17.0 for windows*. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan uji homogenitas dan normalitas data homogen dan bersipat normal. Penghitungan hipotesis dari analisis *One sampe Test* didapat nilai signifikan *recovery* pasif pertama sebesar 0,037. *Recovery* pasif kedua didapat nilai sebesar 0,001. *Recovery* masase manual pertama sebesar 0,030. Dari hasil analisa tersebut dapat penulis simpulkan bahwa untuk *recovery* masase manual kedua terdapat nilai signifikan sebesar 0,070. Artinya dari hasil analisa tersebut dapat penulis simpulkan bahwa fase *recovery* masase manual lebih baik dalam menurunkan asam laktat dibandingkan *recovery* pasif.

ABSTRACT

THE DECREASING LACTIC ACID PASSIVE RECOVERY METHOD WITH MANUAL MASSAGE RECOVERY AFTER ERGOMETER 2000 METERS TEST

Pembimbing 1 : Dr. Berliana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Drs. Basiran, M.Pd.

The purpose of this research is knowing a differences of lactate acid decrease after tes ergometer 2000m exercise though passive recovery with manual massage recovery. The research method which using is qualitative descriptive method. A population and sample are 8 athletes of UKM dayung UPI malaysian following varcity boat race who got by total sampling and be divide into 2 group which 4 people using recovery pasive metode dan 4 other people using manual massasage recovery metode. An accutrend lactacid is using as data collect instrument and SPSS software statistic use for analitic and processing data. Based on analitic and data processing with homogeneity and normality test, a data is normal and homogen. The calcution of hypothesis from One Sample Test are mean of first passive recovery is 0,037 and second passive recovery is 0,001. And for first manual massage recovery is 0,030 and second manual massage recovery is 0,070. That means manual massage recovery phase is better than passive recovery for decreasing lactate acid.