

ABSTRAK

PERBANDINGAN ELIMINASI LAKTAT MENGGUNAKAN METODE *RECOVERY* AKTIF LARI DAN KOMBINASI MASASE *PLUS* LARI

Pembimbing : Drs. Sumardiyanto, M.Pd.

Asep Nugraha

1305804

Laktat sering disebut sebagai penyebab kelelahan dan pegal otot. Recovery aktif merupakan metode yang efektif untuk meeliminasi laktat. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan eliminasi laktat menggunakan metode recovery aktif lari dan masase plus lari. 21 mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2015 berpartisipasi menjadi sampel penelitian ini. Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Sampel dibagi kedalam tiga kelompok berdasarkan perlakuan yang diberikan, yaitu kelompok lari, masase plus lari, dan kontrol. Setiap kelompok melakukan tes *Cunningham and Faulkner* untuk merangsang terjadinya akumulasi laktat. Setelah itu, setiap kelompok diberikan perlakuan recovery lari, masase plus lari dan control (tidak diberikan perlakuan). Durasi recovery selama 15 menit setiap kelompoknya dengan intensitas sedang 55-69% denyut nadi maksimal. Hasilnya, setiap kelompok mengalami eliminasi laktat yang signifikan setelah diberikan perlakuan dengan presentase laktat yang tereliminasi 46.02% (lari), 26.42% (masase plus lari), 22.93% (kontrol). Selain itu, perbandingan eliminasi laktat antar kelompok signifikan ($0.035 < 0.05$). akan tetapi interaksi perbedaan rata-rata antar kelompok menyatakan bahwa hanya kelompok lari dengan control yang signifikan ($0.049 < 0.05$) sedangkan kelompok lari dengan masase plus lari dan masase plus lari dengan control tidak signifikan ($0.071 > 0.05$ dan $0.980 > 0.05$). oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan eliminasi laktat antara metode recovery aktif lari dan masase plus lari.

Kata kunci: Recoveryaktif, Lari, Masase, Eliminasi Laktat, Durasi, Intensitas.

ABSTRACT

THE COMPARISON OF LACTATE ELIMINATION USING ACTIVE RECOVERY RUNNING AND MASSAGE PLUS RUNNING

Adviser: Drs. Sumardiyanto, M.Pd.

Asep Nugraha

1305804

Lactate is the ending product of anaerobic glycolysis. Lactate will be accumulated following strenuous exercise and is one of the caused muscle fatigue and soreness. Active recovery is a method to eliminate the lactate accumulation effectively. Therefore, the purpose of this study is to compare active recovery method within eliminating of the lactate. Twety one sport science student participated in this study. Participants were divided to three group (running, massage plus running, and control) because this study uses randomized pretest and posttest control group design. Each of the group conducted Cunningham and faulkner test to stimulate lactate accumulation then given the treatment. After Cunningham and Faulkner test and treatment, the lactate test is conducted to take the blood by finger prick technique. Duration and intensity of treatment respectively are fifteen minutes and moderate intensity (55-69% of HRM). The result, all of the group significantly have lactate elimination ($0.001 < 0.05$, $0.045 < 0.05$, $0.003 < 0.05$). however, active recovery between running and massage plus running did not have distinction ($0.071 > 0.05$). Conversely, significant was showed between running and control group ($0.049 < 0.05$). thus, the active recovery running and massage plus running can be applied though the interaction between running and massage plus running have no significant.

Key words: Active Recovery, Running, Massage, Lactate Elimination, Duration, Intensity.

Asep Nugraha, 2017

**PERBANDINGAN ELIMINASI LAKTAT MENGGUNAKAN METODE RECOVERY AKTIF LARI DAN KOMBINASI MASASE
PLUS LARI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu