

Ringkasan

PERBANDINGAN METODE *RECOVERY CONTRAS BATH* DAN *RECOVERY ICE BATH* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ANGGOTA SEPAKBOLA SMA NEGERI 6 PANDEGLANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara *recovery Contras bath* dan *recovery Ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat pada anggota sepakbola Sma Negeri 6 Pandeglang..

Penelitian ini dilaksanakan di Cisolong Pandeglang pada tanggal 25 Mei 2017. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen "*Two Group Pre-test and Post-test Design*". Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 30 orang dari jumlah populasi 70 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t-independen.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ teknik analisis data yang digunakan adalah analisa uji-t mulai dari menghitung t-hitung untuk dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5%. Data tes akhir kerja *recovery Contras Bath* dan *recovery Ice bath* diperoleh standar perbedaan antara dua mean ($SE_{m \times m_y}$) = 0.32 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 3,656. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(N_1 + N_2) - 2 = (15 + 15) - 2$ dan taraf kepercayaan 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,145 (t-hitung = 3,656 > t-tabel = 2,145).

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah kelompok *recovery Contrasbath* mendapat pengaruh lebih besar terhadap penurunan kadar asam laktat dibandingkan dengan kelompok *recovery ice bath* setelah melakukan *recovery* selama 15 menit.

Kata Kunci : *Recovery IceBath, Recovery Contrasbath, Asam Laktat*

Summary
COMPARISON OF RECOVERY CONTRAS BATH METHOD AND
RECOVERY ICE BATH ON DECREASE OF ACID ACID IN MOTHER
SEPAKBOLA SMA NEGERI 6 PANDEGLANG

ABSTRACT

This study aims to find out how much the comparison between recovery Contras bath and Ice bath recovery against decreased levels of lactic acid in football members Sma Negeri 6 Pandegalang ..

This research was conducted in Cisolong Pandeglang on 25 May 2017. The method used was the experimental method "Two Group Pre-test and Post-test Design". With purposive sampling sampling technique, a sample of 30 people from the population of 70 people. Data analysis technique used is t-independent test.

Data analysis technique used is statistic technique with t-test at significant level $\alpha = 0,05$ data analysis technique used is t-test analysis start from count t-count to compare with t-table value at 5% significant level. The final test data of recovery work of Contras Bath and recovery Ice bath obtained standard difference between two mean (SE_{mxmy}) = 0.32 the value becomes t-count obtained = 3,656. Then the result of the calculation is tested with the table on degrees of freedom (dk) = $(N1 + N2) - 2 = (15 + 15) - 2$ and trust level 0.05 obtained the critical value t-table 2,145 ($t\text{-count} = 3,656 > t\text{-table} = 2,145$).

The final conclusions obtained from this study were the Contrasbath recovery group receiving greater influence on the decrease in lactic acid levels compared with the recovery ice bath group after recovery for 15 minutes.

Keywords: Recovery IceBath, Recovery Contrasbath, Lactic Acid