

Ringkasan

PERBANDINGAN *RECOVERY ACTIVE* DAN *RECOVERY PASSIVE* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT DALAM DARAH PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2014 UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perbandingan antara *recovery active* dan *recovery passive* terhadap penurunan kadar asam laktat pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2014 Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur dari tanggal 17 Mei – 20 Mei 2016. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “*Two Group Pre-test and Post-test Design*”. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 20 orang dari jumlah populasi 68 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 active* dan *recovery passive* diperoleh standar perbedaan antara dua mean ($SE_{m \times m y}$) = 0,187 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 3,690. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan (dk) = $(N_1 + N_2) - 2 = (10 + 10) - 2$ dan taraf kepercayaan 0,05 diperoleh nilai kritis t-tabel 2,101 (t-hitung = 3,690 > t-tabel = 2,101).

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah kelompok *recovery active* mendapat pengaruh lebih besar terhadap penurunan kadar asam laktat dibandingkan dengan kelompok *recovery passive* setelah melakukan *recovery* selama 20 menit.

Kata Kunci : *Recovery Active, Recovery Passive, Asam Laktat*