

**PERBANDINGAN *RECOVERY* METODE *MASSAGE* DAN
METODE *ICE BATH* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM
LAKTAT PADA MAHASISWA KLUB BOLA BASKET UNJ 2017**



YULIA PUTRI

6815132678

ILMU KEOLAHRAGAAN

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat dan hidayah – Nya Penulis dapat menyelesaikan proposal tepat waktu yang berjudul PERBANDINGAN *RECOVERY* METODE *MASSAGE* DAN METODE *ICE BATH* TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA MAHASISWA KLUB BOLA BASKET UNJ 2017.

Penulis sangat berharap skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengalaman. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam skripsi ini terdapat kekurangan – kekurangan dan jauh dari apa yang kami harapkan. Untuk itu, penulis berharap adanya kritikan, saran dan usulan demi perbaikan di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Semoga skripsi ini dapat dipahami bagi siapapun yang membacanya. Sekiranya tugas yang telah disusun ini dapat berguna bagi penulis sendiri maupun orang yang membacanya.

Jakarta, Juli 2017

YP

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5

BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis	6
1. Hakikat Asam Laktat	6
2. Hakikat Metode <i>Massage</i>	18
3. Hakikat Metode <i>Ice bath</i>	29
4. Hakikat Mahasiswa Klub Bola Basket UNJ	33

B. Kerangka Berfikir	35
C. Pengajuan Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis	42
H. Teknik Pengolahan Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis	53
C. Keterbatasan Penelitian	55

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
----------------------	----

LAMPIRAN	60
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel. 2.1 Sistem Penyediaan Energi untuk Aktivitas	16
Tabel 4.1. Tabel deskripsi data hasil efek kerja <i>recovery massage</i> terhadap penurunan kadar asam laktat	46
Tabel 4.2. distribusi frekuensi tes awal kadar asam laktat kelompok <i>recovery massage</i>	47
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi tes akhir kadar asam laktat kelompok <i>recovery massage</i>	48
Tabel 4.4. Tabel deskripsi data hasil efek kerja <i>recovery ice bath</i> terhadap penurunan kadar asam laktat	50
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi tes awal kadar asam laktat kelompok <i>recovery ice bath</i>	50
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi tes akhir kadar asam laktat kelompok <i>recovery ice bath</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 salah satu gerakan <i>massage</i>	21
Gambar 2.2. Gerakan <i>Eflurage</i>	23
Gambar 2.3. Gerakan <i>Petrisage</i>	24
Gambar 2.4. Gerakan <i>Shaking</i>	25
Gambar 2.5. Gerakan <i>Tapotement</i>	25
Gambar 2.6. Gerakan <i>Friction</i>	26
Gambar 2.7. Gerakan <i>Walken</i>	27
Gambar 2.8. Gerakan <i>Vibration</i>	27
Gambar 2.9. Gerakan <i>Skin Rolling</i>	28
Gambar 2.10. Gerakan <i>Stroking</i>	29
Gambar 2.11. <i>Recovery Ice Bath</i>	31
Gambar 4.1. Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Recovery Massage</i>	48
Gambar 4.2. Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Recovery Massage</i>	49
Gambar 4.3. Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Recovery Ice Bath</i>	51
Gambar 4.4. Grafik Histogram Data Tes Akhir Kadar Asam Laktat pada Kelompok <i>Recovery Ice Bath</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir	60
Lampiran 2. Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	62
Lampiran 3. Data awal kadar asam laktat pada <i>recovery massage</i> dan <i>recovery ice bath</i>	65
Lampiran 4. Perhitungan tes awal kadar asam laktat pada <i>recovery</i> <i>massage</i> dan <i>recovery ice bath</i>	66
Lampiran 5. Data akhir kadar asam laktat pada <i>recovery massage</i> dan <i>recovery ice bath</i>	70
Lampiran 6. Perhitungan tes akhir kadar asam laktat pada <i>recovery</i> <i>massage</i> dan <i>recovery ice bath</i>	71
Lampiran 7. Data selisih tes awal dan tes akhir <i>recovery massage</i>	75
Lampiran 8. Perhitungan kadar asam laktat tes awal dan tes akhir <i>recovery massage</i>	76
Lampiran 9. Data selisih tes awal dan tes akhir <i>recovery ice bath</i>	79
Lampiran 10. Perhitungan kadar asam laktat tes awal dan tes akhir <i>recovery ice bath</i>	80
Lampiran 11. Data Perhitungan Selisih	83