

**PENGARUH *RECOVERY ACTIVE* TERHADAP PENURUNAN  
KADAR ASAM LAKTAT PADA ATLET ARUNG JERAM DKI  
JAKARTA**



**PUTRI TAUFANY**

**6815151368**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU  
OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA FEBRUARI,  
2020**

## **Pengaruh *Recovery Active* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Atlet Arung Jeram Dki Jakarta**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) apakah terdapat pengaruh dari pemberian *recovery* aktif 2) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *recovery* aktif terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet arung jeram dki. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 januari 2020 di Arus Liar Village, Cikidang, Sukabumi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Control Group Design*" dengan melakukan teknik *total sampling* untuk pengambilan 20 sampel atlet dari populasi 20 atlet. Sampel dibagi menjadi dua grup yang berisikan 10 orang dengan menggunakan *simple random sampling*. Teknik analisa data yang di lakukan adalah uji-t dependent dan 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%. Pada uji-t dependent yang dilakukan pada kelompok eksperimen didapatkan t-hitung sebesar 23,33 dan t-tabel sebesar 2,262 dengan demikian t-hitung lenih besar dari t-tabel yang artinya hipotesis kerja diterima. Yang terakhir adalah uji-t independent yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan t-hitung sebesar 4,37 dan t-tabel sebesar 2,262 dengan demikian t-hitung lebih besar dari t-tabel yang artinya hipotesis kerja diterima. Terdapat 3 kesimpulan yang diperoleh melalui penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan kepada kelompok eksperimen melalui penelitian ini yaitu melakukan *recovery active* setelah sprint mendayung 300 meter berpengaruh menurunkan kadar asam laktat. Penelitian ini dilakukan kepada kelompok kontrol dengan melakukan istirahat duduk menurunkan kadar asam laktat secara, dan kelompok eksperimen yang melakukan *recovery active* terdapat perbedaan pengaruh dalam penurunan kadar asam laktat.

**Kata Kunci :** *Recovery aktif, Asam Laktat*

## ***Effect of Active Recovery on Decreased Lactic Acid Levels in Jakarta Rafting Athletes***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine 1) whether there is an effect of giving active recovery 2) to find out how much influence the active recovery has on reducing levels of lactic acid in athletes rafting athletes. This research was conducted on January 19, 2020 in Arus Liar Village, Cikidang, Sukabumi. The method used in this study is "Pretest-Posttest Control Group Design" by conducting a total sampling technique for taking 20 athletes from a population of 20 athletes. The sample was divided into two groups of 10 people using simple random sampling. The data analysis technique used is dependent t-test and independent t-test. The data analysis technique used is a statistical technique with the t-test at a significant level  $\alpha = 0.05$  The data analysis technique used is the t-test analysis starting from calculating the t-count to be compared with the t-table value at a significant level of 5%. In the dependent t-test conducted in the experimental group, it was found that the t-test was 23.33 and the t-table was 2.262 thus the t-test was greater than the t-table which means the work hypothesis was accepted. Finally, the independent t-test carried out in the experimental and control groups obtained a t-count of 4.37 and a t-table of 2.262, thus t-count greater than t-table, which means that the work hypothesis was accepted. There are 3 conclusions obtained through this research, namely research conducted to the experimental group through this research that is doing active recovery after 300 meters sprint rowing effect on reducing levels of lactic acid. This research was conducted to the control group by sitting rested to reduce levels of lactic acid, and the experimental group that carried out active recovery there was a difference in the effect of reducing levels of lactic acid.*

**Keywords:** *Active recovery, Lactic acid*





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Putri Taufany  
NIM : 6815151368  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : putritaufany@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Recovery Active* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Atlet  
Arung Jeram DKI Jakarta


Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21 Februari 2020

Penulis

  
(Putri Taufany)



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Februari, 2020

Yang membuat pernyataan,

  
  
(Putri Taufany)

No. Reg. 6815151368



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I,</b>		

**dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM**  
**NIP: 19730705 200912 1 002**



18/02/2020

**Pembimbing II,**

**Bazuri Fadillah Amin, M.Pd**  
**NIDN:0330088703**



17/02 2020

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes**  
**NIP. 19740906 200112 1 002**

Ketua Sidang



20/02 2020

2. **Muhammad Ilham, M.Pd**  
**NIP: 19860807 201803 1 001**

Sekretaris



18/02 2020

3. **dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM**  
**NIP: 19730705 200912 1 002**

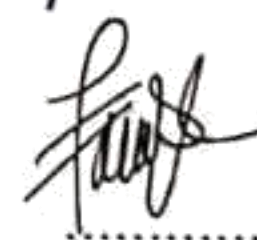
Anggota



18/02/2020

4. **Bazuri Fadillah Amin, M.Pd**  
**NIDN:0330088703**

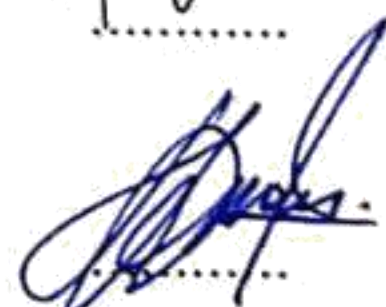
Anggota



17/02 2020

5. **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd**  
**NIP: 19630210 198803 1 001**

Anggota



11/02 2020

**Tanggal Lulus : 06 Februari 2020**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT atas berkat rahmat dan karunia - Nya, Skripsi dengan judul “Pengaruh *Recovery active* terhadap penurunan kadar asam laktat Pada Atlet Arung Jeram DKI Jakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan.

Peneliti mengucapkan hormat dan terimakasih kepada Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, dr. Ruliando Hasea Purba MARS,SP.RM. sebagai dosen ahli 1, dan Bazuri Fadillah Amin S.Pd, M.Pd. selaku dosen ahli 2, yang sudah membimbing dan telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pengurus Faji DKI, Arus Liar dan pihak-pihak terkait lainnya, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Taufik selaku bapak kandung saya, dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, serta teman-teman program studi ilmu keolahragaan angkatan 2015 yang juga telah memberikan dukungan. Akhir kata, Saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan. Sekian dan terimakasih.

**Jakarta, Januari 2020**

**Putri Taufany**

**6815151368**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGATAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Hakikat <i>Recovery Active</i> .....	7
2. Hakikat Asam Laktat.....	9
3. Hakikat Arung Jeram.....	14
B. Kerangka Berpikir.....	18
C. Pengajuan Hipotesis.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20



C. Metode Penelitian.....	20
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian Hipotesis.....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman

1. Teknik Pengambilan Data Kelompok Eksperimen.....	25
2. Teknik Pengambilan Data Kelompok Kontrol.....	25
3. Tabel Deskripsi Data kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	31
4. Tabel Data Kadar Asam Laktat Setelah <i>Recovery Active</i> .....	32
5. Tabel Data Kadar Asam Laktat Setelah Istirahat Duduk.....	33



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Siklus Cory .....	11
2. Rumus ATP .....	13
3. Arung Jeram .....	15
4. Logo Federasi Arung Jeram Indonesia.....	16





## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Data Tes Awal, Latihan dan Akhir Kelompok Eksperimen.....	40
2. Data Tes Awal, Latihan dan Akhir Kelompok Kontrol.....	41
3. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	42
4. Perhitungan Uji - T.....	43
5. Data Perhitungan selisih .....	49
6. Dokumentasi Penelitian.....	51

