

**PENGARUH PEMULIHAN OLAHRAGA TERHADAP  
PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ATLET  
HOCKEY KOTA TANGERANG (Studi Kasus Pemulihan Aktif  
Joging Dan Pemulihan Pasif *Ice Bath*)**




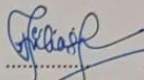
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**IMDI NURIANNISA  
1603620028**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2024**

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes</u> NIP. 197409062001121002		17/07/24
Pembimbing II <u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198607092024212001		16/07/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Ketua		16/07/24
2. <u>Bazuri Fadillah Amin</u> NIDN.0330088703	Sekretaris		15/07/24
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota		17/07/24
4. <u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198607092024212001	Anggota		16/07/24
5. <u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 195912011986102001	Anggota		18/07/24

Tanggal Lulus : 10 Juli 2024

# PENGARUH PEMULIHAN OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ATLET HOCKEY KOTA TANGERANG (STUDI KASUS PEMULIHAN AKTIF JOGING DAN PEMULIHAN PASIF *ICE BATH*)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemulihan olahraga terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pre Test* dan *Post Test Design* yakni untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat. Sampel pada penelitian ini adalah Atlet Hockey Kota Tangerang dengan studi kasus pemulihan aktif jogging dan pemulihan pasif *ice bath* sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian diuji melalui uji normalitas, homogenitas, dan *one way anova* dengan menggunakan uji T statistik parametrik. Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa variabel pemulihan aktif jogging memiliki hasil analisis uji t (*paired sample t-test*),  $Sig, (2\text{ tailed}) = 0.068 > 0.005$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hal tersebut bahwa variabel pemulihan aktif jogging tidak memiliki pengaruh positif dan tidak signifikan terhadap perubahan asam laktat pada atlet Hockey Kota Tangerang. Hitungan berdasarkan hasil analisis uji t (*paired sample t-test*) pemulihan pasif *ice bath*, maka dapat diperoleh hasil bahwa  $Sig, (2\text{ tailed}) = 0.022 < 0.05$ , maka  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{02}$  diterima yang menunjukkan bahwa variabel pemulihan pasif *ice bath* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perubahan kadar asam laktat dalam darah pada atlet Hockey Kota Tangerang. Sedangkan, hasil pemulihan pasif diam menggunakan analisis uji t (*paired sample t-test*) memperoleh  $Sig, (2\text{ tailed}) = 0.005 < 0.05$ , maka  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{02}$  diterima yang menunjukkan variabel pemulihan pasif diam berpengaruh positif dan signifikan terhadap perubahan kadar asam laktat dalam darah pada atlet Hockey Kota Tangerang.

**Kata kunci:** *pemulihan olahraga, penurunan kadar asam laktat, pemulihan aktif, jogging, pemulihan pasif, ice bath*

**THE EFFECT OF SPORTS RECOVERY ON REDUCING  
LACTIC ACID LEVELS IN HOCKEY ATHLETES IN  
TANGERANG CITY (CASE STUDY OF ACTIVE RECOVERY  
JOGGING AND PASSIVE RECOVERY ICE BATH)**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of exercise recovery on reducing lactic acid levels in athletes. The method used in this research is experimental. With a research design using One Group Pre Test and Post Test Design namely to determine the effect of each independent variable on the dependent variable. The sample in this research was Tangerang City Hockey Athletes with active recovery case studies jogging and passive recovery ice bath as many as 30 people. The sampling technique in this research uses purposive sampling. The research results were tested through normality, homogeneity, and tests one way anova using the parametric statistical T test. The results of the t test analysis show that the jogging active recovery variable has t test analysis results (paired sample t-test), Say, (2 tailed) = 0.068 > 0.005, then  $H_1$  accepted and  $H_0$  rejected. From this, the recovery variable is active jogging does not have a positive and insignificant effect on changes in lactic acid in Tangerang City Hockey athletes. Calculations based on the results of the t test analysis (paired sample t-test) passive recovery ice bath, then the result can be obtained that Say, (2 tailed) = 0.022 < 0.05, then  $H_{01}$  rejected and  $H_{02}$  accepted which indicates that the recovery variable is passive ice bath has a positive and significant effect on changes in lactic acid levels in the blood of Tangerang City Hockey athletes. Meanwhile, the results of silent passive recovery use t test analysis (paired sample t-test) obtain Say, (2 tailed) = 0.005 < 0.05, then  $H_{01}$  rejected and  $H_{02}$  accepted which shows that the silent passive recovery variable has a positive and significant effect on changes in lactic acid levels in the blood of Tangerang City Hockey athletes.*

**Keywords:** *exercise recovery, lactic acid level reduction, active recovery, jogging, passive recovery, ice bath*

## 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 tidak benaran 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, 9 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Imdi Nuriannisa

NIM. 1603620028



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 : Imdi Nuriannisa  
NIM : 1602610028  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : [nuriannisaimdi@gmail.com](mailto:nuriannisaimdi@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 Pemulihan Olahraga Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Atlet Hockey Kota Tangerang (Studi Kasus Pemulihan Aktif Joging dan Pemulihan Pasif Ice Bath)

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, 26 Juli 2024  
Penulis

(Imdi Nuriannisa)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME, Karena atas berkat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi Yang berjudul “Pengaruh Pemulihan Olahraga Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Atlet Hockey Kota Tangerang (Studi Kasus Pemulihan Aktif Joging Dan Pemulihan Pasif Ice Bath)” Tepat dan pada waktu nya.

Penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Dr. Yasep Setiakarnawijaya M. Kes selaku Dosen Pembimbing 1, Yuliasih, S. Or, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bazuri fadillah Amin, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada hingga penulis persembahkan karya ilmiah ini kepada kedua orang tua penulis tersayang Vitko Banat dan Suprih Siwati yang telah menjadi orang tua terhebat serta oo, uni yang telah menjadi kaka terkeren yang pernah ada. Terimakasih atas semua kasih sayang yang tulus, doa yang tak pernah putus, materi, motivasi, perhatian, nasehat, dan pengorbanan yang diberikan membuat penulis selalu bersyukur telah memiliki keluarga yang luar biasa. Tidak lupa untuk teman-teman ku yang sangat aku cintai, sayangi hingga saya banggakan yaitu Haura, Farin, Amel yang tanpa mereka mungkin skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada klub Hockey Kota Tangerang yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data pada penelitian skripsi yang penulis perlukan.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Tangerang, Juli 2024

Penulis

Imdi Nuriannisa





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>12</b>
A. Latar Belakang.....	12
B. Identifikasi Masalah.....	15
C. Pembatasan Masalah.....	15
D. Perumusan Masalah.....	15
E. Latar Belakang.....	16
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>17</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	17
1. Asam Laktat.....	17
2. Pemulihan Olahraga.....	25
3. Hockey Ruangan.....	29
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	38
F. Hipotesis Statistika.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pembahasan.....	45

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian .....	51
Lampiran 2. Pengujian Hipotesis .....	51
Lampiran 3. Foto-foto .....	53
Lampiran 4. Surat-menyurat.....	57
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>61</b>

