

## **ABSTRAK**

### **PEMANFAATAN MODEL PEMULIHAN LATIHAN TERHADAP KECEPATAN PENURUNAN DETAK JANTUNG SETELAH LATIHAN FUTSAL**

**Oleh**

**Febry Sanjaya**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan model pemulihan latihan baik dalam bentuk aktif dan pasif setelah latihan futsal terhadap kecepatan penurunan detak jantung pemain.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan desain eksperimen semu. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan pengukuran detak jantung setelah latihan.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, (1) terdapat pengaruh antara pemanfaatan model pemulihan latihan terhadap kecepatan penurunan detak jantung pemain, (2) terdapat perbedaan pengaruh antara pemanfaatan model pemulihan aktif dan pemulihan pasif terhadap kecepatan penurunan detak jantung, (3) terdapat perbedaan interaksi antara pemanfaatan model pemulihan latihan aktif, dan pasif terhadap kecepatan penurunan detak jantung pemain. Penelitian ini dapat memberikan saran bahwa pentingnya untuk mempertahankan kualitas kondisi fisik pemain dan memanfaatkan model pemulihan latihan yang tepat untuk memonitoring kualitas performa pemain baik dalam latihan, maupun persiapan untuk pertandingan.

**Kata Kunci:** Futsal, model pemulihan latihan, monitoring detak jantung

## **ABSTRACT**

### **UTILIZATION OF THE EXERCISE RECOVERY MODEL ON THE SPEED OF DECREASING HEART RATE AFTER FUTSAL TRAINING**

**By**

**Febry Sanjaya**

This study aims to analyze the utilization of the exercise recovery model in both active and passive forms after futsal training on the speed of decreasing the player's heart rate.

This study uses a quantitative method with a quasi-experimental design approach. The tests carried out in the study involved measuring heart rate after exercise.

The results of this study can be concluded that (1) there is an effect between the use of the exercise recovery model on the speed of decreasing the player's heart rate, (2) there is a difference in the effect between the use of the active recovery model and passive recovery on the speed of decreasing heart rate, (3) there are differences in the interaction between the use of active and passive exercise recovery models on the speed of decreasing the player's heart rate. This study can suggest that it is essential to maintain the quality of players' physical condition and utilize the suitable training recovery model to monitor players' performance both in training and preparation for matches.

**Kata Kunci:** Futsal, post recovery exercise, heart rate monitoring