

## ABSTRAK

### ANALISIS PERBEDAAN *RECOVERY* AKTIF DAN *RECOVERY* PASIF TERHADAP NADI PEMULIHAN SETELAH BEROLAHRAGA FUTSAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

HAIKAL NIRFANDI

**Latar Belakang:** Fase pemulihan merupakan salah satu aspek penting dalam latihan olahraga. Pada fase pemulihan terjadi proses untuk mengembalikan keadaan tubuh ke kondisi awal atau kondisi sebelum latihan. Fase pemulihan yang tidak tuntas dapat menyebabkan keadaan sindrom latihan berlebih (*overtraining syndrom*) yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap berbagai fungsi biologis.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Terdapat 50 responden yang mengikuti penelitian ini. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan mengamati denyut nadi pemulihan responden setelah melakukan olahraga futsal dalam satu babak (20 menit). Data diuji menggunakan *Independent Sample T-test* dengan CI 95% ( $\alpha = 5\%$ ).

**Hasil:** Uji Independent Sampel T-Test menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara denyut nadi antara *recovery* aktif dan denyut nadi *recovery* pasif dimana nilai sig yaitu  $p = 0,001$  atau  $p < 0,05$  dengan selisih antar kelompok 20.48. Hal ini menunjukkan bahwa *recovery* aktif lebih baik untuk menurunkan denyut nadi pemulihan baik dibanding dengan *recovery* pasif.

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan antara *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap nadi pemulihan setelah berolahraga futsal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

**Kata kunci:** *Recovery* Aktif, *Recovery* Pasif, Denyut Nadi Pemulihan

## **ABSTRACT**

### **ANALYSIS OF THE DIFFERENCES BETWEEN ACTIVE RECOVERY AND PASSIVE RECOVERY ON HEART RATE RECOVERY AFTER FUTSAL EXERCISE IN MEDICAL FACULTY AT LAMPUNG UNIVERSITY**

**OLEH**

**HAIKAL NIRFANDI**

**Backgrounds:** Recovery phase is one of important aspect in sports training. In recovery phase, there is a process that returning to the first condition or the condition before training. Incomplete recovery phase can make an overtraining syndrome that give negative impact for various biological functions.

**Method:** This research used analitic observational design with cross sectional approach and total sampling technique. There are 50 participant in this research. The data of this research were collected by observing the recovery pulse of the participant after play futsal in 1 round (20 minute). The data tested using independent sample t-test with CI 95% ( $\alpha=5\%$ ).

**Result:** Independent sample t-test show there is a significant difference between active recovery pulse and passive recovery pulse with sig  $p = 0,001$  or  $p < 0,05$  with difference between groups 20,48. It shows active recovery is better to lower the recovery pulse than passive recovery.

**Summary:** There is difference between active recovery and passive recovery with recovery pulse after futsal in Medical Faculty of Lampung University students.

**Keywords:** Active Recovery, Passive Recovery, Heart Rate Recovery.