

ABSTRACT

ANALYSIS THE EFFECTS OF ACTIVE AND PASSIVE STRETCHING ON THE RECOVERY OF HEART RATE AND BODY TEMPERATURE AFTER ZUMBA IN ZUMBA PARTICIPANTS AT FITNESS CENTERS IN BANDAR LAMPUNG

Oleh

Faradhifa Karima Ardianti

Background: Recovery is important to recover the body's condition after exercising, such as zumba. Stretching is a type of recovery that can help restore heart rate and body temperature. The types of stretching that are easy to do are active and passive stretching.

Research Methods: This research includes experimental research with pre and posttest designs. The research sample was zumba participants in fitness centers in Bandar Lampung. The independent variables are active and passive stretching, while the dependent variables are heart rate and body temperature. Data analysis techniques use paired and unpaired numerical analytical methods.

Research Results: The pretest and posttest differences of heart rate and body temperature tests showed p value of 0.00 and 0.00. The different test of the effect of active and passive stretching on recovery of heart rate shows p value of 0.00 with passive stretching's mean difference is greater 6.05 than active stretching, while on recovery of body temperature, it shows p value of 0.02 with active stretching's mean difference is greater 0.06 than passive stretching.

Conclusion: There are effects and differences in the effects of active and passive stretching on the recovery of heart rate which are statistically and medically significant, and there are influences and differences in the effects of active and passive stretching on the recovery of body temperature which are statistically significant, but not medically significant after zumba in zumba participants at the center fitness in Bandar Lampung.

Keywords: Active stretching, passive stretching, recovery of heart rate, recovery of body temperature.

ABSTRAK

ANALISIS PENGARUH *STRETCHING* AKTIF DAN PASIF TERHADAP PEMULIHAN FREKUENSI DENYUT NADI DAN SUHU TUBUH SETELAH ZUMBA PADA PESERTA ZUMBA DI PUSAT KEBUGARAN DI BANDAR LAMPUNG

Oleh

Faradhifa Karima Ardianti

Latar Belakang: *Recovery* penting dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah latihan fisik, seperti zumba. *Stretching* merupakan jenis *recovery* yang dapat membantu pemulihan frekuensi denyut nadi dan suhu tubuh. Jenis *stretching* yang mudah dilakukan adalah *stretching* aktif dan pasif.

Metode Penelitian: Penelitian termasuk penelitian eksperimen dengan desain *pre and posttest*. Sampel penelitian merupakan peserta zumba di pusat kebugaran di Bandar Lampung. Variabel bebasnya adalah *stretching* aktif dan pasif, sedangkan variabel terikatnya adalah frekuensi denyut nadi dan suhu tubuh. Teknik analisis data dengan metode analitik numerik berpasangan dan tidak berpasangan.

Hasil Penelitian: Uji beda *pretest* dan *posttest* frekuensi denyut nadi dan suhu tubuh menunjukkan nilai *p* masing-masing 0,00 dan 0,00. Uji beda pengaruh *stretching* aktif dan pasif terhadap pemulihan frekuensi denyut nadi menunjukkan nilai *p* 0,00 dengan beda *mean stretching* pasif lebih besar 6,05 daripada *stretching* aktif, sedangkan terhadap pemulihan suhu tubuh menunjukkan nilai *p* 0,02 dengan beda *mean stretching* aktif lebih besar 0,06 daripada *stretching* pasif.

Simpulan Penelitian: Terdapat pengaruh dan perbedaan pengaruh *stretching* aktif dan pasif terhadap pemulihan frekuensi denyut nadi yang bermakna secara statistik dan medis, serta terdapat pengaruh dan perbedaan pengaruh *stretching* aktif dan pasif terhadap pemulihan suhu tubuh yang bermakna secara statistik, namun tidak bermakna secara medis setelah zumba pada peserta zumba di pusat kebugaran di Bandar Lampung.

Kata Kunci: *Stretching* aktif, *stretching* pasif, pemulihan frekuensi denyut nadi, pemulihan suhu tubuh.