

## RINGKASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemulihan aktif dengan bersepeda dan naik turun bangku terhadap pemulihan kadar asam laktat darah. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian randomized pretest – posttest cross over design.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 24 orang yang diambil secara acak (*random*) dari populasi sebanyak 110 orang. Dari jumlah sampel yang terpilih kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing kelompok melakukan dua perlakuan, yaitu : pemulihan aktif dengan bersepeda dan pemulihan aktif dengan naik turun bangku dengan beban latihan sebesar 30% dari KKM ( *Kapasitas Kerja Maksimal* ) yang dilakukan selama 10 menit waktu pemulihan. Data kadar asam laktat darah diambil pada waktu istirahat, latihan maksimal (*data pretest*) dan setelah melakukan pemulihan 10 menit (*data posttest*) yang diambil dari telinga sampel.

Data yang didapat dari hasil penelitian kemudian diolah dengan menggunakan statistik deskriptif , uji normalitas, uji homogenitas dan statistik inferensial ( uji-t independent, uji multivariate, uji homogenitas, uji anakova, uji anava dan uji LSD dengan *pairwise comparisons* ) dengan taraf signifikansi 5% dengan menggunakan program SPSS 9.0 uji secara komputerisasi. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa :

1. Pemulihan aktif dengan bersepeda dapat menurunkan kadar asam laktat darah. (kelompok 1:  $\bar{x}$  pretest=9.5583,  $\bar{x}$  posttest=8.7125 dan kelompok 2 :  $\bar{x}$  pretest=9.9900,  $\bar{x}$  posttest=8.8042,  $p=0,004$ ).
2. Pemulihan aktif dengan naik turun bangku dapat menurunkan kadar asam laktat darah. (kelompok 1:  $\bar{x}$  pretest=10.4167,  $\bar{x}$  posttest=8.5017 dan kelompok 2 :  $\bar{x}$  pretest= 9.0933,  $\bar{x}$  posttest=8.4442,  $p= 0,001$ )
3. Pemulihan aktif dengan naik turun bangku lebih menurunkan kadar asam laktat darah bila dibandingkan dengan pemulihan aktif dengan bersepeda. (pengukuran I:  $\bar{x}$  sepeda=0.859 dan  $\bar{x}$  bangku=1.902 ,  $p= 0,001$  ; pengukuran II :  $\bar{x}$  sepeda=0.675 dan  $\bar{x}$  bangku=1.160,  $p=0,004$ )