

Efek akupunktur terhadap penurunan kadar laktat darah setelah latihan pada atlet bola basket elite = Acupuncture effect on blood lactate decrement after exercise in elite basketball athletes

Lenny Tandya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20367252&lokasi=lokal>

Abstrak

Beberapa studi berpendapat akupunktur dapat meningkatkan kemampuan pemulihan pada atlet bola basket elite setelah latihan dengan menurunkan kadar laktat darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah akupunktur pada titik PC 6 Neiguan dan ST 36 Zusanli dapat menurunkan kadar laktat darah pada atlet bola basket elite setelah latihan. Metode penelitian menggunakan uji acak tersamar tunggal dengan kontrol. Penelitian ini dilakukan terhadap 36 atlet basket elite dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok akupunktur dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 18 orang. Pada kelompok akupunktur kadar laktat dari $3,94 \pm 1,11$ mmol/l menjadi $5,24 \pm 1,22$ mmol/l. Pada kelompok kontrol kadar laktat dari $\pm 1,26$ mmol/l menjadi $3,78 \pm 1,11$ mmol/l. Kesimpulan akupunktur memiliki efek dalam menurunkan kadar laktat setelah latihan pada atlet bola basket elite.

Some studies suggest that acupuncture can enhance recovery ability in elite basketball athletes after exercise by decreasing blood lactate value. The purpose of this study is to determine whether acupuncture at PC 6 Neiguan Point and ST 36 Zusanli Point could decrease blood lactate value in elite basketball athletes after exercise. Study method used Randomized Controlled Trial. In this study, 36 elite basketball athletes were involved and divided into 2 groups which are acupuncture and control groups that consist 18 subjects each. In acupuncture group enhance blood lactate value decrement from $3,94 \pm 1,11$ mmol/l to $5,24 \pm 1,22$ mmol/l. In control group blood lactate value decrement from $3,59 \pm 1,26$ mmol/l to $3,78 \pm 1,11$ mmol/l. Conclusion in this research Acupuncture has effect to enhance blood lactate value decrement after exercise in elite basketball athletes.