

## Dampak hydromassage pencelupan air panas dan air dingin terhadap pemulihan dari kelelahan olahraga aerobik

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20409358&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode hydromassage, metode massage tradisional, automassage, dan tanpa perlakuan terhadap performa setelah kelelahan olahraga aerobik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experimental). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola UPI berjumlah 40 orang yang diambil dari atlet persiapan pomnas, Liga Pendidikan Indonesia, dan atlet yang tergabung dalam Liga Utama Persib tahun 2011. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes performa lari 2,4 km. Hasil penelitian disimpulkan bahwa metode hydromassage atau pencelupan dapat memulihkan kelelahan olahraga aerobik ditinjau dari aspek performa. Metode hydromassage lebih unggul dibandingkan dengan metode massage tradisional, automassage, dan tanpa perlakuan (istirahat) terhadap pemulihan dari kelelahan olahraga aerobik ditinjau dari aspek performa. Durasi rekayasa pemulihan untuk masing-masing kelompok adalah 10 menit. Dari hasil penelitian dapat disarankan kepada pembina dan pelatih olahraga menggunakan hydromassage sebagai metode untuk memulihkan dari kelelahan cabang olahraga aerobik.