

# Kombinasi cold water immersion & terapi musik pada pemulihan untuk meningkatkan performa skor menembak atlet air pistol 10 meter = Combination of cold water immersion & musical therapy in recovery phase for increasing 10 meters air pistol shooting performance

Freddy Ferdian, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20529210&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar belakang: Skor olahraga menembak dipengaruhi oleh faktor fisik dan mental yang dapat berubah-ubah tergantung kondisi kelelahan dan pemulihan atlet. Cold water immersion (CWI) & terapi musik adalah dua metode yang digunakan secara empiris pada fase pemulihan untuk menurunkan kelelahan pada atlet.

Tujuan: Menguji kombinasi CWI dan terapi musik saat pemulihan (recovery) dalam mempercepat pemulihan dan meningkatkan performa skor menembak.

Metode: Desain penelitian menggunakan crossover trial. Total 14 orang atlet air pistol 10 meter pelatnas yang masuk kriteria inklusi dibagi secara acak ke dalam 2 kelompok (kelompok cold water immersion + terapi musik (CWIM) dan kelompok kontrol (pemulihan pasif)). Subjek melakukan pemeriksaan data dasar di hari H-7. Pada hari H subjek melakukan latihan sirkuit, prosedur pemulihan, simulasi menembak babak penyisihan, pemantauan frekuensi denyut jantung (HR), skala kelelahan (RPE), skala feeling scale (FS) dan felt arousal scale (FAS). Di hari H+1 subjek hanya melakukan simulasi menembak babak penyisihan, pemantauan HR, skala RPE, FS, dan FAS. Seminggu berselang dari hari H dilakukan prosedur serupa dengan kelompok yang sebaliknya.

Hasil: Kelompok CWIM didapatkan HR lebih rendah pascapemulihan, RPE lebih rendah pascapemulihan dan pascamenembak, FAS lebih tinggi pascapemulihan. Tidak terdapat perbedaan skor menembak antarkelompok.

Kesimpulan: CWIM dapat digunakan dalam pemulihan jangka pendek untuk menurunkan HR dan RPE, meningkatkan FAS, namun tidak berefek pada skor menembak.

.....Background: Shooting performance is affected by athlete's physical and mental condition that can be varied due to fatigue and recovery process. Cold water immersion & musical therapy are two methods that empirically used in recovery phase for decreasing athlete's fatigue.

Aim: Combining both cold water immersion and musical therapy in recovery phase for improving recovery process and shooting performance.

Methods: Study design was non-blinded crossover trial. Total 14 persons 10 meters air pistol athletes that matched inclusion criteria were randomized in two groups (cold water immersion + musical therapy (CWIM) and control group (passive recovery)). Subjects did baseline examination on D-7. On the day, subjects did circuit training, recovery procedures, 10 meters electronic scoring system (60 shots), heart rate (HR) monitoring, fatigue discomfort scale monitoring (RPE), feeling scale monitoring (FS), felt arousal scale monitoring (FAS). On D+1 subjects did 10 meters electronic scoring system, HR, FS, and RPE monitoring. One week after the day procedure, there is crossover process with the same procedures.

Results: CWIM group had lower HR after recovery; lower RPE after recovery and scoring, higher FAS after recovery. There was no significant differences in shooting score from both groups.

Conclusion: CWIM can be used in short term recovery process for reducing heart rate and RPE scale,

increasing FAS scale, but there is no effect in shooting score.