

Perubahan Kadar Asam Laktat Darah pada Pemulihan Pasif dan Pemulihan Aktif Setelah Kerja Fisik Maksimal Atlet Balap Sepeda DKI

Rumapea, Daller R, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920551344&lokasi=lokal>

Abstrak

Ruang lingkup dan cara penelitian : Kelelahan merupakan salah satu kendala bagi seorang atlet untuk mempertahankan kinerja yang optimal. Kelelahan ditandai dengan terjadinya akumulasi asam laktat dalam otot dan darah, sehingga dibutuhkan suatu metode yang tepat untuk menurunkan kadar asam laktat darah melalui pemulihan pasif dan pemulihan aktif.

Untuk ini telah dilakukan penelitian pada 12 orang subyek laki - laki, umur 18 - 24 th atlet balap sepeda DKI Jakarta. Subyek penelitian menjalani pemeriksaan kadar asam laktat darah istirahat dan kemudian melakukan kerja fisik maksimal dengan menggunakan ergometer sepeda, selanjutnya dilakukan analisis perubahan kadar asam laktat darah pada pemulihan pasif dan pemulihan aktif 5,10,15,20 menit.

Hasil dan kesimpulan : Pada 12 subyek yang diteliti, perbedaan kadar asam laktat darah pada pemulihan pasif dan pemulihan aktif tidak berbeda bermakna pada 5 menit pertama pemulihan ($P > 0,05$). Namun pada 10,15,20 menit pemulihan berikutnya terdapat perbedaan yang bermakna ($P < 0,05$). Hasil ini memperlihatkan bahwa pemulihan aktif lebih banyak dan lebih cepat menurunkan kadar asam laktat darah dibandingkan pemulihan pasif.