

## PERBEDAAN NILAI *POWER OUTPUT* DAN INDEK KELELAHAN SETELAH PEMULIHAN AKTIF

Widryanto

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji: (1) seberapa besar pengaruh *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang terhadap nilai power output, (2) mengkaji seberapa besar pengaruh *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang terhadap nilai indek kelelahan, (3) mengkaji perbedaan pengaruh *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang terhadap nilai power output, dan (4) mengkaji perbedaan pengaruh *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang terhadap nilai indek kelelahan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. dengan menggunakan desain "*The Pretest-Posttest Control Group Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bulu tangkis yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa bulu tangkis, dengan jumlah 20 orang. Sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 orang. Kelompok tersebut adalah (1) kelompok *recovery* aktif kontinyu dan (2) kelompok *recovery* aktif berselang Variabel terikat dalam penelitian ini adalah power output dan indek kelelahan. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: Uji RAST untuk mengukur performa anaerobic yang dilihat dari power output dan indek kelelahan. Analisis data menggunakan teknik analisis uji t. Semua analisis dikerjakan dengan menggunakan SPSS *for windows* versi 19. Semua pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05%.

Hasil uji beda antara *pretest* dan *posttest* pada variabel indek kelelahan pada *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang menunjukkan bahwa  $P < 0,05$ . Dengan demikian ada beda yang bermakna nilai indek kelelahan pada kedua kelompok setelah melakukan *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang. Dengan hasil di atas menunjukkan bahwa stabilitas kedua kelompok terhadap nilai indek kelelahan kurang. Hasil uji beda antara *pretest* dan *posttest* pada variabel power output pada *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang menunjukkan bahwa  $Z^* > 0,05$ . Dengan demikian tidak ada beda yang bermakna nilai power output pada kedua kelompok setelah melakukan *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang. Dengan hasil di atas menunjukkan bahwa stabilitas kedua kelompok terhadap nilai power output sangat tinggi. Hasil uji beda antar kelompok pada variabel indek kelelahan menunjukkan bahwa  $P > 0,05$ . Dengan demikian tidak ada beda yang bermakna nilai indek kelelahan kedua kelompok setelah melakukan *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang. Hasil uji beda antar kelompok pada variabel power output menunjukkan bahwa  $P > 0,05$ . Dengan demikian tidak ada beda yang bermakna nilai power output kedua kelompok setelah melakukan *recovery* aktif kontinyu dan *recovery* aktif berselang.

Kata kunci: *recovery* aktif kontinyu, *recovery* aktif berselang, indek kelelahan, power output

FIK 017/PPI/L/2011