

# EFEKTIVITAS TERAPI SUHU DINGIN DAN SUHU HANGAT DALAM MENGATASI KELELAHAN ATLET BULUTANGKIS

Oleh: Sigit Nugroho, Yudanto, Wawan Sundawan Suherman, Guntur

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui perbedaan pengaruh dan keefektifan jenis terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan atlet bulutangkis.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen designs dengan rancangan *one group time series (pretest one post test)*. Dalam rancangan ini dilakukan observasi pertama (*pretest*) setelah itu observasi posttest. Kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan yang akan diketahui terdiri dari tiga (3) indikator, yaitu: (1) Denyut Nadi (DN) (2) *Rating of Perceive Exertion* (RPE) dan (3) Kadar Laktat Darah (LD). Sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang ada dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 20 sampel.

Pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kelelahan stop wact, angket dan Accutrend Lactate. Teknik analisis dengan menggunakan uji t "paired sample t test dan independent sample t test".

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan yang terdiri dari denyut nadi, *Rating of Perceive Exertion* dan laktat darah dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  melalui uji paired t –test, nilai DN sebesar 0.049, nilai RPE sebesar 0.003 dan nilai LD sebesar 0.006. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan dengan terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat pada variabel kelelahan bagi atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil persentase yang didapatkan maka dapat dikatakan bahwa terapi suhu dingin lebih efektif menurunkan DN dan LD. Sedangkan terapi suhu hangat lebih efektif menurunkan RPE.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengetahui perbedaan pengaruh dan keefektifan jenis terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan atlet bulutangkis.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen designs dengan rancangan *one group time series (pretest one post test)*. Dalam rancangan ini dilakukan observasi pertama (*pretest*) setelah itu observasi posttest. Kelompok perlakuan diukur dengan memberikan jenis terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan yang akan diketahui terdiri dari tiga (3) indikator, yaitu: (1) Denyut Nadi (DN) (2) *Rating of Perceive Exertion* (RPE) dan (3) Kadar Laktat Darah (LD). Sampel penelitian diambil dari jumlah populasi yang ada dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 20 sampel.

Pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kelelahan stop wact, angket dan Accutrend Lactate. Teknik analisis dengan menggunakan uji t "paired sample t test dan independent sample t test".

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat terhadap kelelahan yang terdiri dari denyut nadi, *Rating of Perceive Exertion* dan laktat darah dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  melalui uji paired t –test, nilai DN sebesar 0.049, nilai RPE sebesar 0.003 dan nilai LD sebesar 0.006. Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan dengan terapi suhu dingin dan terapi suhu hangat pada variabel kelelahan bagi atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil persentase yang didapatkan maka dapat dikatakan bahwa terapi suhu dingin lebih efektif menurunkan DN dan LD. Sedangkan terapi suhu hangat lebih efektif menurunkan RPE.

Kata Kunci: *dingin, hangat, kelelahan, bulutangkis*