

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

PENGARUH *RECOVERY* AKTIF DAN *RECOVERY* PASIF TERHADAP FREKUENSI PEMULIHAN DENYUT NADI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRI SMP NEGERI 2 TRENGGALEK

Gilang Agus Pamungkas[1], Khamim Hariyadi[2]
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek
Email : [1]gilangaguspamungkas@gmail.com,[2]khamimhariyadi@gmail.com

Abstrak

Kelelahan yang terjadi akibat beban latihan membutuhkan waktu istirahat agar energi yang telah dibuang dapat terisi kembali, permasalah penelitian ini adalah dimana ketika setelah melakukan aktivitas basket para siswa melakukan *recovery* hanya pada tahap *recovery* pasif dengan langsung duduk.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi siswa sebanyak 25 siswa sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* semua memenuhi kriteria kecuali kelas IX tidak bersedia mengikuti kepenelitian dikarenakan sudah lulus maka subjek yang akan digunakan menjadi 14 siswa.

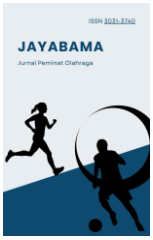
Hasil analisis menunjukkan bahwa; 1. Ada pengaruh latihan *recovery* aktif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri dengan t hitung 19.822 > t tabel 1.943 dan nilai signifikansi .000 < 0,05 kenaikan *persentase* 0,2177%. 2. Ada pengaruh *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri dengan t hitung 16.316 > t tabel 1.943 dan nilai signifikansi .000 < 0,05 kenaikan persentase 0,2083%. 3. *Recovery* aktif lebih baik dari pada recovery terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek, berdasarkan hasil analilis diperoleh nilai rata-rata kelompok *recovery* aktif sebesar 116.00 sedangkan nilai rata-rata kelompok *recovery* pasif sebesar 114.00 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 2.000 dengan presentase 0,0094%.

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author
Publish by : Jayabama

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

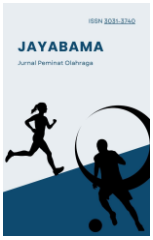
■

Kata Kunci : ***Recovery*** **Aktif,** ***Recovery*** **Pasif, Pemulihan Denyut Nadi**

Abstract

Fatigue that occurs due to training loads requires rest time so that the energy that has been wasted can be replenished. The problem of this research is that after carrying out basketball activities the students recover only at the passive recovery stage by sitting straight away. This research was conducted with the aim of finding out the effect of active recovery and passive recovery methods on the frequency of pulse recovery in girls' basketball extracurricular students at SMP Negeri 2 Trenggalek. This research uses an experimental method with a Two Group Pretest-Posttest Design. The student population of 25 sample students taken from the results of purposive sampling all met the criteria except for class IX who were not willing to take part in research because they had already graduated, so the subjects that would be used were 14 students. The analysis results show that; 1. There is an effect of active recovery training on the frequency of pulse recovery in women's basketball extracurricular students with t count 19.822 > t table 1.943 and a significance value of.000 < 0.05, a percentage increase of 0.2177%. 2. There is an effect of passive recovery on the frequency of pulse recovery in women's basketball extracurricular students with t count 16.316 > t table 1.943 and a significance value of .000 < 0.05, a percentage increase of 0.2083%. 3. Active recovery is better than recovery in the frequency of pulse recovery in women's basketball extracurricular students at SMP Negeri 2 Trenggalek. Based on the results of the analysis, the average value of the active recovery group was 116.00, while the average value of the passive recovery group was 114.00. The difference in posttest scores is 2,000 with a percentage of 0.0094%.

Keywords: Active Recovery, Passive Recovery, Heart Rate Recovery



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

PENDAHULUAN

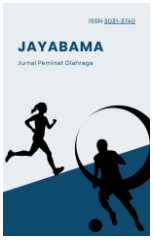
Olahraga pada dasarnya adalah aktivitas yang sangat penting bagi manusia, berolahraga saat ini memiliki banyak manfaat, termasuk prestasi, rekreasi, dan pendidikan. Semua permainan atau aktivitas fisik yang bersifat kompetitif yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik disebut olahraga Yamaguchi (2019)

Semua aktivitas fisik, terutama yang menggunakan daya tahan dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang rendah, pasti akan mengeluarkan energi. Oleh karena itu, kelelahan berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada sistem metabolisme. Kelelahan akan merusak performa dalam latihan atau kompetisi dengan intensitas tinggi jika seseorang merasa lelah, biasanya karena melakukan aktivitas fisik atau latihan, tetapi usia, kecemasan, kekurangan cairan, jarang berlatih, sakit, otot yang mudah lelah, kurang tidur, dan lain-lain Mulyawan (2020).

Sedangkan menurut Werdihartohadi (2014) bola basket adalah olahraga tim yang mengandalkan kerja sama pemain. Bermain olahraga ini dapat membantu anda mendapatkan banyak manfaat, seperti persendian yang kuat, otot-otot yang kuat, peredaran darah yang lancar, pernafasan yang bebas dari hambatan, dan keterampilan kognitif yang diperlukan untuk memecahkan masalah dengan cepat dan tepat. Permainan bola basket juga menjadi lebih populer di masyarakat, di sekolah, dan di perguruan tinggi. Di SMP dan SMA, permainan bola basket dimasukkan ke dalam pelajaran olahraga dan juga dapat digunakan sebagai kompetisi untuk menunjukkan prestasi sekolah.

Latihan dengan intensitas tinggi, sedang, atau rendah tetap bergantung pada seberapa banyak volume latihan yang dilakukan. Latihan dengan intensitas yang lebih rendah mengakibatkan latihan yang lebih lama. Kemampuan perempuan untuk berlatih lebih lama dibandingkan dengan laki-laki, tetapi banyak faktor yang mempengaruhi kinerja mereka. Oleh karena itu, lebih baik menggunakan laki-laki untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan pada latihan daya tahan tanpa khawatir tentang faktor lain. Namun, dalam beberapa situasi, pria juga dapat menahan kelelahan yang ditimbulkan. Latihan daya tahan membutuhkan waktu untuk pulih dari kelelahan. Kemampuan untuk memahami bagaimana peran pemulihan dapat membantu meningkatkan performa adalah sesuatu yang dapat dimanfaatkan dan bermanfaat untuk diterapkan. Pemulihan aktif dan pasif adalah dua kategori. Bentuk pemulihan pasif adalah waktu istirahat yang hampir tidak melakukan apa-apa. Bentuk aktif, seperti *masasse*, bergerak dengan memanfaatkan berbagai ruang gerak sendi dan aktivitas fisik intensitas rendah Mulyawan (2020).

Dalam latihan apalagi dalam pertandingan faktor pemulihan ini memegang peranan yang sangat penting. Setelah pertandingan apalagi kalau pertandingannya harus *all out* maka cadangan energi di dalam tubuh sangat berkurang. Kalau ke esokan harinya harus bertanding lagi sedangkan pemulihannya tidak sempurna maka akan kalah. Kalahnya bukan karna



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

tekniknya yang ketinggalan tetapi kehabisan tenaga, apa lagi kalau cadangan energinya rendah. Pengisian atau pemulihan kembali energi dalam otot memerlukan waktu, dengan demikian pemulihan energi otot melalui proses ensimatis (menggunakan enzim), pulih asal energy tersebut memerlukan waktu tertentu Soekarma (2012).

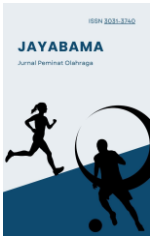
Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap aktifitas fisik pasti memerlukan energi sebagai penggerak ketika seseorang terlibat dalam suatu kegiatan fisik yaitu berolahraga, hal ini relevan dengan masalah yang saya temukan ketika melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan pelatih ekstrakulikuler yaitu Bapak Tanggul Bayu bahwa pada setiap anak yang mengikuti ekstrakulikuler bola basket di SMP Negeri 2 Trenggalek, dimana ketika setelah melakukan aktivitas basket para siswa melakukan *recovery* hanya pada tahap *recovery* pasif. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini peneliti akan melakukan *research* tentang pengaruh *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi. Dengan penelitian ini juga harapannya dapat membantu meningkatkan kualitas percepatan pemulihan setelah aktifitas yang lebih berkualitas. Dengan adanya meningkatnya perbandingan yang diperoleh antara recovery aktif dan pasif, nantinya diharapkan mampu memberikan sumbangan pada efisiensi pemulihan dan dapat mengetahui ketahanan atlet selama training dan mempersiapkan kompetisi, bahkan juga saat proses kompetisinya.

Novelty menjadi unsur yang harus ada di setiap penelitian yang sedang dijalankan. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Syaefulloh, 2022) yang berjudul "Perbedaan Pengaruh *Recovery* Aktif Dan *Recovery* Pasif Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Pencak Silat PSHT Rayon GBI Surabaya". Dengan demikian Perbedaan penelitian yang terdahulu dan hubungannya dengan rencana penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, bahwa klasifikasi sampel yang akan diteliti oleh peneliti berbeda dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya. Klasifikasi sampel peneliti sebelumnya adalah menggunakan total populasi dengan jenis kelamin yang sudah ditentukan sebelumnya, sedangkan pada penelitian ini klasifikasi sampel yang akan digunakan yaitu dibatasi hanya pada jenis kelamin perempuan. Untuk persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menyelidiki secara sistematis sebuah peristiwa dengan mengumpulkan data yang dapat diukur melalui penggunaan teknik statistik atau kuantifikasi lainnya Priadana (2019). Dalam penelitian ini menggunakan sifat eksperimen, penelitian eksperimen selalu dilakukan untuk mengetahui sebab akibat suatu perlakuan.

Menurut Sugiyono (2015) penelitian eksperimen merupakan sifat penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Penelitian ini berfokus pada latihan, hubungan sebab akibat akan diamati sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Desain



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

rancangan yang digunakan adalah *two group pretest posttest group design*. Dengan menggunakan metode tes menggunakan instrument penghitungan Denyut Nadi Maksimal (DNM).Dilanjutkan dengan metode analisis data menggunakan uji prasyarat yang mencakup uji normalitas, uji homogenitas dan pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah data tes pemulihan denyut nadi yang berupa *pretest* dan *posttest* yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung di ekstrakulikuler Bola Basket di SMP Negeri 2 Trenggalek pada tanggal 21 mei 2024. Sampel berjumlah 25 siswa dan dikarenakan pengambilan data kelas IX sudah lulus maka subyek yang digunakan menjadi 14 siswa. Dalam penelitian ini subjek dibagi menjadi 2 kelompok

Tabel 4.1 Hasil Data *Pretest* dan *Postest* Pemulihan Denyut Nadi Kelompok 1 Metode *Recovery* Aktif

No	Nama	*Pretest*	*Postest*
1	BTM	161	125
2	FBH	153	119
3	ISM	148	116
4	NM	152	117
5	NTS	146	113
6	SAR	141	118
7	SVP	137	104
	Standart Deviasi	7.99	6.42
	Rata-rata	148,2	116
	Median	148	117
	Modus	137	104
	Nilai tertinggi	161	125
	Nilai terendah	137	104

Tabel 4.2 Hasil Data *Pretest* dan *Postest* Pemulihan Denyut Nadi Kelompok 2 Metode *Recovery* Pasif

No	Nama	*Pretest*	*Postest*
1	EPR	157	117
2	EA	149	118
3	MWN	143	113
4	NDKP	146	119
5	QDL	140	114
6	RVP	138	108

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

7	TS	135	109
	Standar Deviasi	7.43	4.32
	Rata-rata	144	114
	Median	143	114
	Modus	135	108
	Nilai tertinggi	157	119
	Nilai terendah	135	108

4.1 Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 16. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam peneitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan bantuan komputer progam SPSS 16. Hasilnya disajikan pada tabel 4.3, sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data, *Shapiro Wilk*

Variabel	Data	P	Sig 0,05	Keterangan
Recovery Aktif	Pretest	.981	0,05	Normal
	Postest	.550	0,05	Normal
Recovery Pasif	Pretest	.851	0,05	Normal
	Postest	.462	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh nilai sig dari masing-masing data *pretest* dan *postest*. Data yang diperoleh menunjukan semua data berdistribusi normal karena nilai sig. lebih besar dari > 0,05.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengevaluasi kesamaan sampel, yang berarti varian populasi seragam atau tidak. Metode homogenitas menetapkan bahwa uji homogen jika $p > 0.05$ berarti homogen dan jika $p < 0.05$ berarti tidak homogen. Tabel berikut menunjukkan hasil uji homogenitas penelitian ini:

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	12	.892	Homogen
posttest	1	12	.657	Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variasi kelompok 1 dan kelompok 2 berdistribusi homogen dengan nilai sig. lebih besar p > 0,05. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberikan Perlakuan

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu kelompok *recovery* aktif diberi perlakuan dengan metode jogging dengan intensitas sangat ringan dan kelompok *recovery* pasif diberi perlakuan dengan duduk, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut

a. Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok recovery aktif *(jogging)* yaitu :

Tabel 4.5. Rangkuman hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok metode *recovery* Aktif

Test	ata-Rata	*t-test for Equality of Means*				
		hitung	df	Sig.	tabel	Selisih
Pretest	148.29	19.822	6	.000	1,943	32.286
Posttest	116.00					

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *T-test* dihasilkan nilai t hitung pada kelompok *recovery* aktif antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 19.822 yang dinyatakan lebih besar dari pada nilai t tabel dengan N = 7, df = 7– 1 = 6 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,943 sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka *pretest* dan *posttest* pada kelompok *recovery* aktif terdapat perbedaan yang signifikansi setelah diberi perlakuan.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

b. Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok *recovery* pasif yaitu:

Tabel 4.6 Rangkuman hasil uji perbedaan pretest dan *posttest* pada kelompok *recovery* pasif.

Test	Rata2	*t-test for Equality of Means*				
		hitung	Df	Sig.	T tabel	Selisih
Pretest	144.00	16.316	6	.000	1,943	30.000
Posttest	114.00					

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *T-test* dihasilkan nilai t hitung pada kelompok *recovery* aktif antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 16.316 yang dinyatakan lebih besar dari pada nilai t tabel dengan N = 7, df = 7– 1 = 6 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,943 sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka *pretest* dan *posttest* pada kelompok *recovery* Pasif terdapat perbedaan yang signifikansi setelah diberi perlakuan.

c. Hasil uji perbedaan *posttest* antara kelompok *recovery* aktif dan kelompok *recovery* pasif yaitu:

Tabel 4.7 Rangkuman hasil uji perbedaan *posttest* pada kelompok *recovery* aktif dan kelompok *recovery* pasif

Kelompok	Rata2	*t-test of Equality of Means*				
		T hitung	Df	Sig.	T tabel	Selisih
Jogging	116.00	.683	12	.507	1.782	2.000
Duduk	114.00					

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar .683 dan t-tabel df (12) = 1.782, sedangkan besarnya nilai signifikansi .507. Karena t hitung .683 < t tabel = 1.782 dan signifikansi .507 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *recovery* aktif (*jogging*) dengan *posttest* kelompok *recovery* pasif duduk.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata selisih *posttest* kelompok metode r*ecovery* aktif (*jogging*) sebesar 116.00 sedangkan nilai rata-rata *posttest* metode *recovery* pasif (duduk) sebesar 114.00 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 2000. Dengan demikian hipotesis berbunyi "Metode *Recovery* aktif lebih baik dari

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

pada metode *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola Basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek" diterima. Maka kelompok dengan metode recovery aktif lebih baik memulihkan denyut nadi siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMK Negeri 2 Trenggalek dari pada metode *recovery* pasif.

d. *Presentase* Perbedaan

Tabel 4.8 *Presentase* perbedaan antara kelompok *recovery* aktif dan kelompok *recovery* pasif

Kelompok	Mean			*Presentase* perbedaan
	Pretest	*Posttest*	*different*	
Recovery aktif *jogging*	148.29	116.00	32.286	0,2177%
Recovery pasif duduk	144.00	114.00	30.000	0,2083%
Selisih Perbedaan pengaruh				0,0094

4.2 Pengujian Hipotesis

1. Pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan

Hasil analisis data menunjukan bahwa terdapat pengaruh *recovery* aktif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek sesudah pengukuran denyut nadi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 19.822 > t tabel 1,943 dan nilai signifikansi .000 < 0.05 maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh metode *recovery* aktif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek" diterima. Artinya metode recovery aktif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek. Besarnya pengaruh frekuensi pemulihan denyut nadi tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* 148.29 *posttest* 116.00 memiliki selisih 32.286 dengan *persentase* pengaruh kelompok *recovery* aktif sebesar 0,2177%.

2. Pengaruh metode *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi

Hasil analisis data menunjukan bahwa terdapat pengaruh *recovery* aktif terhadap

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek sesudah pengukuran denyut nadi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 16.316 > t tabel 1,943 dan nilai signifikansi .000 < 0.05 maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh metode recovery pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek" diterima. Artinya metode recovery pasif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek. Besarnya pengaruh frekuensi pemulihan denyut nadi tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* 144.00 *posttest* 114.00 memiliki selisih 30.000 dengan *persentase* pengaruh kelompok *recovery* aktif sebesar 0,2083,%.

3. Metode *recovery* aktif lebih baik pengaruhnya dari pada metode recovery pasif terhadap pemulihan denyut nadi.

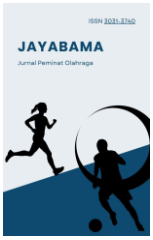
Hasil analisis menunjukkan bahwa metode *recovery* aktif lebih baik dari pada metode *recovery* pasif untuk pemulihan denyut nadi siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Trenggalek. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata *posttest* kelompok metode *recovery* aktif sebesar 116.00 sedangkan nilai rata-rata *posttest* kelompok metode *recovery* aktif sebesar 114.00 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 2.000. Maka kelompok dengan latihan *recovery* aktif (*jogging*) lebih baik untuk frekuensi pemulihan denyut nadi siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek dari pada metode *recovery* pasif.

4.3 Interpretasi

Dalam bab ini akan diuraikan bagaimana hasil analisis data dan juga pembahasan mengenai perbedaan recovery aktif dan recovery pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakulikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Trenggalek berdasarkan data yang sudah diolah.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahi bahwa nilai terendah dari tes Denyut Nadi *pretest* kelompok RA 137 sedangkan nilai *posttest* kelompok RA 104. Nilai maksimal dari tes Denyut Nadi *pretest* kelompok RA 161 sedangkan nilai *posttest* kelompok RP 125. Nilai rat-rata Denyut Nadi *pretest* kelompok RP 148.29 sedangkan nilai *posttest* kelompok RA 116.00. Nilai untuk standar deviasi hasil tes Denyut Nadi *pretest* kelompok RA 7.994 sedangkan nilai *posttest* kelompok RA 6.429.

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat diketahi bahwa nilai terendah dari tes Denyut Nadi *pretest* kelompok RP 135 sedangkan nilai *posttest* kelompok RP 108. Nilai maksimal dari tes Denyut Nadi *pretes*t kelompok RA 157 sedangkan nilai *posttest* kelompok RP 119. Nilai rat-rata Denyut Nadi *pretest* kelompok RP 144 sedangkan nilai *posttest* kelompok RP 114. Nilai



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

untuk standar deviasi hasil tes Denyut Nadi *pretest* kelompok RP 7.439 sedangkan nilai *posttest* kelompok RP 4.320.

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut didapatkan informasi pada kelompok *pretest recovery* aktif *(jogging*) mendapatkan hasil signifikasi sebesar .981, Kelompok *posttest recovery* aktif (*jogging*) mendapatkan hasil signifikasi sebesar .550, pada kelompok *pretest recovery* pasif (duduk) mendapatkan hasil signifikasi sebesar .851, kelompok *postest recovery* pasif (duduk) mendapatkan hasil signifikasi sebesar .462. dari data signifikasi yang sudah didapat tersebut disimpulkan bahwa

pada kelompok *pretest recovery* aktif (*jogging*) berdistribusi normal karena nilai signifikasinya 0,981 > 0,05, pada kelompok *posttest recovery* aktif (*jogging*) berdistribusi normal karena nilai signifikasinya 0,550 > 0,05, pada kelompok *pretest recovery* pasif (duduk) berdistribusi normal karena nilai signifikasinya 0,851 > 0,05, kelompok *posttest recovery* pasif (duduk) berdistribusi normal karena nilai signifikasinya 0,462 > 0,05. Dari data yang sudah di uji maka dinyatakan bahwa semua data berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas didapatkan informasi bahwa semua kelompok baik itu *pretest* antara kelompok *recovery* aktif dan *recovery* pasif bersifat homogen karena nilai signifikasinya bernilai .892 > 0,05 dan *posttest* kelompok *recovery* aktif dan *recovery* pasif bersifat homogen, karena nilai signifikasinya bernilai .657 > 0,05. Apabila data bersifat homogen maka analisis data yang digunakan adalah analisis parametrik.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menyatakan bahwa terdapat perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok *recovery* aktif, adapun data yang diperoleh dijabarkan sebagai berikut; perbedaan pengaruh *pretest* dan *posttest* frekuensi pemulihan denyut nadi dengan perlakuan metode r*ecovery* aktif diperoleh nilai signifikansi .000 < 0,05 dan nilai hitung T-hitung 19.822 > T tabel 1,943 Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok *recovery* aktif.

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menyatakan bahwa terdapat perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok *recovery* pasif, adapun data yang diperoleh dijabarkan sebagai berikut; perbedaan pengaruh *pretest* dan *posttest* frekuensi pemulihan denyut nadi dengan perlakuan metode r*ecovery* pasif diperoleh nilai signifikansi .000 < 0,05 dan nilai hitung T-hitung 16.316 > T tabel 1,943 Yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok *recovery* pasif.

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menyatakan bahwa terdapat perbedaan *posttest* pada kelompok *recovery* aktif dan *posttest* kelompok *recovery* pasif, adapun data yang diperoleh dijabarkan sebagai berikut; Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar .683 dan t-tabel df (14) = 1.782, sedangkan besarnya nilai signifikansi .507. Karena t hitung .683

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

< t tabel 1.782 dan sig .507 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan antara *posttest* kelompok *recovery* aktif dengan *posttest* kelompok recovery *pasif.*

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menyatakan bahwa perbedaan *persentase* pengaruh antar kelompok metode *recovery aktif* dan metode *recovery* pasif. Adapun data yang diperoleh dengan *persentase* pengaruh kelompok *recovery* aktif sebesar 0,2177%, sedangkan *persentase* pengaruh *recovery* pasif pekelompok naik turun bangku sebesar 0,2083% maka perbedaan selisih pengaruh dari kelompok *recovery* aktif dan *recovery* pasif adalah 0,0094% maka metode *recovery* aktif lebih baik pengaruhnya dari pada metode *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi.

KESIMPULAN

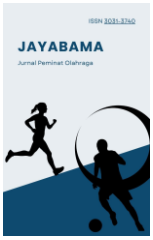
Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan mengenai pengaruh *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi siswa ekstraskulikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 2 Trenggalek, maka dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh *recovery* aktif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Trenggalek dengan T hitung 19.822 > T Tabel 1,943 dan nilai signifikansi .000 < 0.05.
2. Ada pengaruh *recovery* Pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 2 Trenggalek dengan T hitung 16.316 > T Tabel 1,943 dan nilai signifikansi .000 < 0.05.
3. Ada perbedaan *persentase* pengaruh antara *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap frekuensi pemulihan denyut nadi pada siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Trenggalek. Dengan nilai kelompok recovery aktif 0,2177%, sedangkan kelompok *recovery* pasif 0,2083% maka selisih *persentase* dari kedua kelompok tersebut adalah 0,0094%

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakulikuler sma negeri 1 poso. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, *7*, 14–26.

Ahmadi GD, Z. (2013). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, (Online) 12-19. Diakses 12 November 2023.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

■

Ali, M. (2022). Analisis Statistik dengan SmartPLS ii Analisis Statistik dengan SmartPLS: Path Analysis, Confirmatory Factor Analysis, & Structural Equation Modeling. *Universitas Negeri Yogyakarta*, (Online) 1-34. Diakses 04 Oktober 2023

Desiana, A. (2020). Sistem pengukuran saturasi oksigen darah dan detak jantung menggunakan pulse oximeter berbasis logika fuzzy. *Thesis. Universitas Sriwijaya*, 6.

Hambali. (2019). Uji Homogenitas (Kesamaan Dua Varians). *STKIP Pasundan Cimahi*, (Online) 1-3. Diakses 08 November 2023.

Ilhamjaya. (2014). Fisiologi Olahraga. *Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin*, (Online) 15-18. Diakses 07 November 2023.

Jamil Hudin Amanuloh, Ruliando Hasea Purba, Y. S. (2015). Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Eprints.Uny.Ac.Id*, *Pembimbing I*, 18–28.

Larson, L. M., Smeltzer, R. M., Petrella, J. K., & Jung, A. P. (2013). The Effect of Active versus Supine Recovery on Heart Rate, Power Output, and Recovery Time. *International Journal of Exercise Science*, *6*(3), 180–187.

Mulyawan, R. (2020). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Daya Tahan Otot. *MEDIKORA*, *19*(1), 53–60.

Narbuko, A. (2015). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Bumi Aksara.

Nengah Sandi, I. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. In *Oktober* (Vol. 4, Nomor 2).

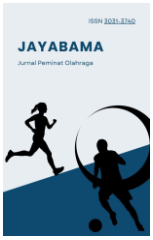
Pradana, W., Hermawan, I., & Fitrianto, E. J. (2017). Perbandingan Latihan Joging dan Lompat Tali terhadap Denyut Nadi Istirahat pada Atlet Klub Bola Voli Taruna Bekasi. *Jurnal Segar*, *4*(1), 30–37. https://doi.org/10.21009/segar.0401.05

Rattu. (2015). Changes in Resting Heart Rate And Blood Preassure in Response To Resistance Exercise Trainning Program. *Berkala Ilmu Kedokteran*, 219–224.

Setyawarno, D. (2017). *Uji Statistik dalam Penelitian Bidang Pendidikan dan Aplikasi Komputer untuk Penilaian IPA*. 1–23.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung: Alfabeta.

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, ALFABETA.* Bandung: Alfabeta.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

■

Touvan, Y., Samodra, J., Gustian, U., Dwi, I., Wati, P., Supriatna, E., Olahrga, P. K., & Kunci, K. (2022).

SINTA-S4 accredited. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, *7*(1), 37–44.