

**PERBANDINGAN TEKNIK *RECOVERY* PASIF DAN *SPORT MASSAGE* DALAM  
PEMULIHAN *POWER* OTOT LENGAN DAN TUNGKAI  
ATLET BOLA VOLI KLUB GANEVO PUTRA DIY**

**Oleh:**

Deny Nurcahyo Widyanto  
NIM. 08603141013

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan teknik *recovery* pasif dan *sport massage* dalam pemulihan *power* otot lengan dan tungkai atlet klub bolavoli Ganevo Putra DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian praeksperimen dengan desain *one group pretest, posttest design*. Subjek penelitian ini adalah atlet Bolavoli. Atlet melaksanakan model latihan bolavoli yang dilanjutkan dengan pengukuran *power* otot (*pretest*). Subjek kemudian diberi perlakuan *recovery* pasif atau *sport massage* dan dilanjutkan dengan pengukuran kembali (*posttest*). Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah dengan teknik *vertical jump* sedangkan *power* otot lengan dengan menggunakan *push and pull dynamometer*. Teknik analisis data menggunakan independen *t-test* untuk melihat ada tidaknya perbedaan antara *posttest recovery* pasif dan *sport massage* dan *paired sample t-test* untuk melihat ada tidak perbedaan antara *pretest dan posttest recovery* pasif serta *sport massage*.

Hasil pengujian dengan perlakuan *recovery* pasif menunjukkan terdapat pemulihan *power* otot tungkai dan otot lengan berturut turut sebesar 61.25 menjadi 62.45 (*p value*=0.00), 41.8 menjadi 44.8 (*p value*=0.00). Pemulihan *power* otot tungkai dan *power* otot lengan juga ditemukan pada perlakuan *sport massage* dengan nilai berturut turut 61.7 menjadi 67.6 (*p value*=0.00), 41.2 menjadi 53.0 (*p value*=0.00). Pemulihan *power* otot tungkai dan lengan ditemukan lebih tinggi pada perlakuan *sports massage* dibandingkan *recovery* pasif (*p value*=0.00). Kesimpulan teknik *sports massage* lebih baik dalam memulihkan *power* otot tungkai dan lengan atlet bola voli klub Ganevo Putra DIY dibandingkan teknik *recovery* pasif.

Kata kunci: *recovery* pasif, *sport massage*, *power* otot lengan dan tungkai