

**PENGARUH *RECOVERY* AKTIF DAN PASIF TERHADAP PEMULIHAN
DENYUT NADI SETELAH SENAM AEROBIK PADA ANGGOTA
SANGGAR DNR TAMBUSAI UTARA**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

**RIKA RAHIM
NIM 2234076**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan Bahwa :

RIKA RAHIM
NIM.2234076

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir Untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Pada Tanggal 30 Juli 2026



Dr.PIPIT RAHAYU,M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

PENGARUH *RECOVERY* AKTIF DAN PASIF TERHADAP PEMULIHAN
DENYUT NADI SETELAH SENAM AEROBIK PADA ANGGOTA
SANGGAR DNR TAMBUSAI UTARA

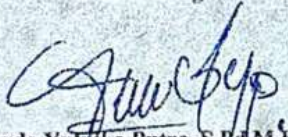
SKRIPSI

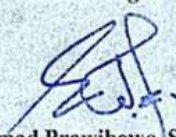
NAMA : RIKA RAHIM
NIM : 2234076
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
FAKULTAS : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Disetujui Oleh

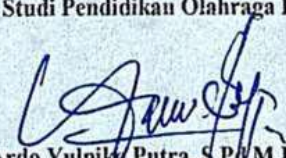
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd, M.Kes
NIDN : 1019078901


Muhammad Prawibowo, S.Pd., M.Pd
NUPTK : 3747777678130122

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd, M.Kes
NIDN : 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan Ini Menyatakan Bahwa

RIKA RAHIM
NIM.2234076

telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP Pada Tanggal 21 Juli 2026 Sebagai Salah
satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. Dr.Ardo Yulpika Putra,S.Pd.,M.Kes
NIDN. 1019078901
Ketua
2. Muhammad Prawobowo,S.Pd., M.Pd
NUPTK. 374777678130122
Sekretaris
3. Resdianto, M.Pd
NIDN. 1011109102
Anggota
4. Riwaldi Putra,M.Pd
NIDN.1020099201
Anggota
5. Dr.Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO
NIDN. 1002039001
Anggota

Tanda Tangan

.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rika Rahim
Nim : 2234076
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Senam Aerobik Pada Anggota Sanggar Senam DNR Tambusai Utara", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun sesuai hukum dan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun dimasyarakat dan hukum Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 21 Juli 2026

Yang Menyatakan


METERAI TEMPEL
27CF4ANX186421866

RIKA RAHIM
NIM.2234076

**PENGARUH *RECOVERY* AKTIF DAN PASIF TERHADAP PEMULIHAN
DENYUT NADI SETELAH SENAM AEROBIK PADA ANGGOTA SANGGAR
DNR TAMBUSAI UTARA**

RIKA RAHIM

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui secara jelas efek pengaruh *recovery* aktif dan *recovery* pasif terhadap pemulihan denyut nadi setelah melakukan senam aerobik pada anggota sanggar DNR Tambusai Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *eksperimen semu* dengan desain *Two group Pretest dan Posttest* dua kelompok yang memiliki tujuan untuk mengetahui pemulihan denyut nadi setelah senam aerobik pada anggota sanggar DNR Tambusai Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota sanggar DNR Tambusai Utara yang berjumlah 20 orang dan sampel yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Pengukuran denyut nadi dilakukan sebelum dan sesudah beraktivitas, serta pada menit ke-1, ke-3, dan ke-5 pada masa pemulihan.

Dari hasil penelitian ini diperoleh uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan uji homogenitas menunjukkan varians kedua kelompok homogen ($p > 0,05$). Hasil *paired sample t-Test* menunjukkan bahwa pemulihan denyut nadi *recovery* aktif ($p = 0,001 < 0,05$). Demikian pula dengan pemulihan denyut nadi pasif ($p = 0,001 < 0,05$). Selanjutnya, hasil *independent sample t-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *recovery* aktif dan kelompok *recovery* pasif terhadap pemulihan denyut nadi ($p = 0,001 < 0,05$). Rata – rata penurunan denyut nadi pada kelompok *recovery* aktif sebesar 106,10 kali/menit, sedangkan pada kelompok *recovery* pasif sebesar 120,20 kali/menit pada menit ke-5 masa pemulihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh *recovery* aktif lebih efektif dalam mempercepat pemulihan denyut nadi setelah senam aerobik.

Kata Kunci : *recovery* aktif, *recovery* pasif, denyut nadi, pemulihan, senam aerobik.

**THE EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY ON
PULSE RATE RECOVERY AFTER AEROBIC EXERCISE IN
MEMBERS OF THE DNR TAMBUSAI UTARA STUDIOS**

RIKA RAHIM

*Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2026*

ABSTRACT

The issue addressed in this study is the lack of clarity regarding the effects of active versus passive recovery on heart rate recovery following aerobic exercise among members of the DNR Tambusai Utara studio. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design—specifically, a two-group pretest-posttest design—aimed at assessing heart rate recovery after aerobic exercise. The study population consisted of 20 members of the DNR Tambusai Utara studio, with the sample selected via purposive sampling. Heart rate measurements were taken before and after the activity, as well as at the 1st, 3rd, and 5th minutes of the recovery period.

Normality testing indicated that all data were normally distributed ($p > 0.05$), while homogeneity testing showed that the variances of both groups were homogeneous ($p > 0.05$). Paired sample t-tests revealed significant heart rate recovery in both the active recovery group ($p = 0.001 < 0.05$) and the passive recovery group ($p = 0.001 < 0.05$). Furthermore, independent sample t-tests demonstrated a significant difference in heart rate recovery between the active and passive recovery groups ($p = 0.001 < 0.05$). The mean heart rate reduction at the 5th minute of recovery was 106.10 beats/minute for the active recovery group and 120.20 beats/minute for the passive recovery group. Thus, it can be concluded that active recovery is more effective at accelerating heart rate recovery following aerobic exercise.

Keywords: *active recovery, passive recovery, heart rate, recovery, aerobic exercise*

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Pemulihan Denyut Nadi Setelah Senam Aerobik Pada Anggota Sanggar DNR Tambusai Utara ”**. Yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Pasir Pangaraian. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membimbing dan membantu penelitian ini terutama kepada :

1. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd., M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing I, atas bimbingan, motivasi dan nasehat yang berharga dari proses penulisan proposal penelitian hingga akhir.
2. Bapak Muhammad Prawibowo, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu, arahan dan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan laporan ini ini.
3. Bapak Resdianto, M.Pd. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd dan Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku dosen penguji, atas kritik, saran serta masukan yang membantu dalam penyempurnaan laporan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd, Rektor Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi strata satu di Universitas Pasir Pangaraian.

5. Ibu Dr. Pipit Rahayu., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian, atas kesempatan dan dukungannya selama masa studi hingga tersusunnya hasil laporan penelitian ini.
6. Ucapan terima kasih yang tiada hingga untuk orang tua peneliti. Untuk ayah tersayang yang telah menjadi orang tua terhebat yang selalu memberikan motivasi, nasehat, perhatian, dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa dibalas.
7. Terima kasih saya ucapkan untuk suami tercinta yang selalu memberikan motivasi, dukungan, cinta, perhatian, dan kasih sayang serta doa yang tentu tidak bisa dibalas.
8. Ucapan terima kasih untuk kakak, abang dan adik-adik peneliti. Terima kasih atas segala perhatian kasih sayang, dan motivasi serta doanya. Terima kasih banyak telah menjadi bagian dari motivator yang luar biasa sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan ini.
9. Ucapan terima kasih kepada Bapak dan Ibu dosen Prodi Pordes Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan bekal Ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi peneliti.
10. Terimakasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan sarannya, sehingga terselesainya penelitian ini dengan baik.

Dalam penyusunan laporan ini peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan penelitian ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan masukan dan saran dengan tujuan untuk

menyempurnakan laporan ini pada waktu yang akan datang. Semoga laporan ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Demikianlah peneliti sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari bagi peneliti maupun pihak lain yang membacanya dan juga berguna bagi pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan umumnya, dan akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Pasir Pengaraian, Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Pengertian Pemulihan Denyut Nadi	9
2.1.2 Pengertian Recovery Aktif Dan Pasif	16
2.1.3 Pengertian Senam Aerobik.....	20

2.2 Penelitian Relevan	22
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.6 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	39
4.2 Uji Asumsi.....	46
4.3 Uji Hipotesis	52
4.4 Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	28
Tabel 3.2 Distribusi Populasi dan Sampel	30
Tabel 3.3 Instrument Penelitian	32
Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Penelitian	38
Tabel 4. 2 Hasil Data Deskriptif Perlakuan Recovery Aktif.....	40
Tabel 4. 3 Hasil Data Deskriptif Perlakuan Recovery Pasif	42
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Paired Sample t-Test	53
Tabel 4. 7 Hasil Uji Independent Sample t-Test	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	25
Gambar 4.1 Grafik Perubahan Rata-rata Denyut Nadi Dari Pre-Test Menit ke 5.....	43
Gambar 4.2 Perbandingan Rata-rata Delta Denyut Nadi	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan.....	70
Lampiran 2 Dokumentasi Sampel Penelitian.....	83
Lampiran Data Mentah Penelitian.....	91
Lampiran 9 Uji Deskriptif Kelompok Recovery Aktif	92
Lampiran 10 Uji Deskriptif Kelompok Recovery Pasif.....	93
Lampiran 11 Uji Homogenitas.....	94
Lampiran 12 Uji Paired Sample t-Test Aktif	95
Lampiran 13 Uji Paired Sample t-Test Aktif	96
Lampiran 14 Uji Independentt Sample t-Test.....	97