

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE
KABUPATEN SLEMAN TENTANG *PHYSIOLOGICAL ROCOVERY***

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

Muhammad Fery Setiawan

17602241038

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE
KABUPATEN SLEMAN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY***

Disusun Oleh:

Muhammad Fery Setiawan
NIM. 17602241038

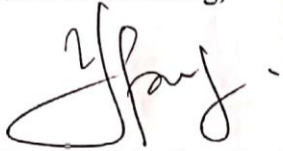
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 22 November 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


CH. Fajar Sriwahyuniarti, S.Pd., M.Or.
NIP. 197112292000032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fery Setiawan

NIM : 17602241038

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 22 November 2021
Yang menyatakan



Muhammad Fery Setiawan
NIM. 17602241038

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KABUPATEN SLEMAN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

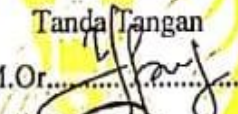


Disusun Oleh:

Muhammad Fery Setiawan
NIM. 17602241038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 29 Desember 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
CH. Fajar Sriwahyuniarti, S.Pd., M.Or.....		12/01-2022
Ketua Penguji/Pembimbing Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si.		12/01-2022
Sekretaris Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.		10/01-2022
Penguji		

Yogyakarta, 12 Januari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Hidup itu enak, mudah datang mudah pergi (Patrick Star)
2. Keyakinan lebih baik daripada rencana apapun (Nagato)
3. Jika kau menungguku untuk menyerah, kau akan menungguku selamanya (Naruto Uzumaki)

PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, kedua adek saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya.
2. Segenap keluarga yang sudah membantu dan memberikan semangat kepada saya.
3. Teman-teman PKO A 2017 yang sudah menemani proses perkuliahan dari awal sampai sekarang.
4. Teman saya, Yehezkiel yang menjadi mentor saya pada awal pengerjaan proposal skripsi ini.
5. Teman saya Muhammad Ridwan yang selalu menjadi solusi ketika saya mengalami kebuntuan dalam pengerjaan skripsi.
6. Teman saya Kikik, Pewe, Hakim yang bisa lulus lebih dulu dari saya, sehingga saya menjadi lebih terpacu untuk segera menyelesaikan studi saya.
7. Pacar saya Pratiwi Aristianti yang menjadi tambahan motivasi dan sudah bersedia membantu saya ditengah kesibukannya.
8. Teman-teman yang selalu mengajak saya futsal dan sepakbola, terimakasih karena saya bisa menyalurkan emosi saya ke dalam hal positif.
9. Coffe shop dan tempat-tempat yang pernah saya singgahi hanya untuk sekedar memesan minuman dan menumpang wifi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KABUPATEN SLEMAN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

Oleh

Muhammad Fery Setiawan
NIM. 17602241038

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar nilai tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*.

Penelitian ini ialah penelitian jenis deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa soal pilihan ganda yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman sebanyak 30 pelatih. Data yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hasil Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 33%, pada kategori cukup sebesar 30%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 7%.. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* adalah tinggi.

Kata kunci: *Physiological Recovery, Sepakbola, Pelatih*

LEVEL OF COMPREHENSION OF COACHES OF FOOTBALL SCHOOLS LOCATED IN SLEMAN REGENCY ON PHYSIOLOGICAL RECOVERY

By:

Muhammad Fery Setiawan
NIM. 17602241038

ABSTRACT

This research aims to find out the value of the level of comprehension of the coaches of football schools located in Sleman Regency regarding the physiological recovery.

This research was a descriptive quantitative study with survey method. The data collection technique was in the form of multiple choice question items which were used to determine the average value of the comprehension of the coaches of the football schools located in Sleman Regency on physiological recovery. The research sample was the coaches of football schools located in Sleman Regency for about 30 coaches. The data was taken by using simple random sampling technique. The data analysis utilized the descriptive analysis as elaborated in the form of percentages.

Based on the results of this research, it is obtained that the results of the level of comprehension of the coaches of football schools located in Sleman Regency on the physiological recovery is as follows: in the very high level at 0%, in the high level at 33%, in the medium level at 30%, in the low level at 30%, and in the very low level at 7%.. These results can be interpreted that the level of comprehension of the coaches of the football schools located in Sleman Regency on the physiological recovery is high.

Keywords: Physiological Recovery, Football, Coach

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola se Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*” guna untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. CH. Fajar Sriwahyuniarti, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sudah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengurus ASKAB Sleman yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para pelatih SSB yang ada di Kabupaten Sleman yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 4 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pemahaman.....	9
2. Hakikat Sekolah Sepakbola.....	10
3. Hakikat Pelatih Sekolah Sepakbola.....	15
4. Hakikat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola	16
5. Hakikat <i>Recovery</i>	19

6. Hakikat <i>Physiological Recovery</i>	21
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
D. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel	33
E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	50
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi	54
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Soal Pilihan Ganda	40
Tabel 2. Kriteria Pengkategorian	43
Tabel 3. Statistik Data Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang Physiological Recovery	44
Tabel 4. Deskripsi hasil penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang Physiological Recovery.....	45
Tabel 5. Statistik Penelitian Faktor Pengertian	46
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian	47
Tabel 7. Statistik Penelitian Faktor Manfaat.....	48
Tabel 8. Hasil Deskripsi Penelitian Faktor Manfaat	49
Tabel 9. Statistik Penelitian Faktor Metode	50
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Metode	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang <i>Physiological Recovery</i>	45
Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian Faktor Pengertian	47
Gambar 3. Grafik Hasil Peneletian Faktor Manfaat.....	49
Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian Faktor Metode	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang tersusun secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan di dalam diri seseorang baik jasmani maupun rohani dan sosial yang ditampilkan dalam bentuk berbagai jenis permainan (Sucipto, 2000: 4). Olahraga bisa dilakukan siapa saja, kapan saja, dan dimana saja untuk menjaga kebugaran tubuh. Baik itu laki-laki, perempuan, remaja, lansia, maupun anak-anak bisa melakukan aktivitas olahraga di fasilitas olahraga, di ruang terbuka, bahkan di sekitar tempat tinggal tetap bisa melakukan olahraga.

Salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia, khususnya di Yogyakarta adalah sepakbola. Menurut Irianto (2010: 3), sepakbola adalah permainan yang dimainkan dengan cara menendang sebuah bola yang direbut oleh pemain kelompok berbeda dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Di Yogyakarta, sepakbola menjadi suatu olahraga wajib yang harus dilakukan. Sepakbola seperti sudah mengakar di Yogyakarta, dengan banyaknya antusias masyarakat hanya untuk sekedar mengisi waktu akhir pekan dengan bermain sepakbola. Selain itu, banyak klub-klub amatir, klub-klub *fun football* dan semacamnya. Tentunya juga dengan sekolah sepakbola (SSB) di Yogyakarta yang sangat banyak. Itu semua terjadi karena di Yogyakarta sendiri memiliki 3 klub besar

yang mengikuti kompetisi professional di Indonesia. PSS Sleman Liga 1, PSIM Yogyakarta Liga 2, dan Persiba Bantul Liga 3. Melihat prestasi ketiga klub tadi, PSS Sleman adalah klub yang dalam beberapa tahun kebelakang mengalami peningkatan prestasi, terbukti dengan lolosnya PSS dari Liga 2 menuju Liga 1. Atas dasar itu, gairah sepakbola yang ada di Yogyakarta, khususnya di Kabupaten Sleman menjadi sangat tinggi. Anak-anak usia dini tak jarang dimasukkan ke sekolah sepak bola terdekat oleh orang tuanya, maupun dari kemauan sendiri dari anak tersebut.

Sekolah sepakbola (SSB) adalah tempat untuk mengembangkan bakat anak-anak di sepakbola, baik hanya untuk sekedar hobi, maupun untuk merintis karir sebagai pemain sepakbola. Tujuan SSB yaitu untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999 : 2). Di Kabupaten Sleman sendiri, menurut jurnal Sulistiyono (2016) yang berjudul “Mapping Pengelolaan Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Sleman Kabupaten Sleman” terdapat 24 sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman. Beberapa contoh sekolah sepakbola seperti SSB BPM, SSB KKK, SSB Satria Pandawa, SSB Gelora Muda, SSB Pesat, dll.

Banyaknya sekolah sepakbola bukan berarti prestasi sepakbola di Indonesia menjadi meningkat pesat. Banyaknya antusiasme masyarakat dengan sepakbola berbanding terbalik dengan prestasi sepakbola di Indonesia yang seakan tidak mengalami peningkatan. Banyak unsur untuk mendukung tercapainya prestasi

maksimal di olahraga sepakbola, seperti keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Effendi, 2016: 22). Selain itu, secara teknis permainan sepakbola adalah permainan tim yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Untuk memiliki semua unsur tersebut, maka diperlukan latihan yang progresif dan proses dengan waktu yang tidak instan. Semua unsur tadi bisa tercapai apabila pembinaan dari usia dini berjalan dengan maksimal.

Pembinaan dari usia dini di dunia sepakbola merupakan pondasi yang sangat penting guna menciptakan atlet-atlet berprestasi di masa depan. Pembinaan dari usia dini dalam hal ini adalah latihan yang struktur, progresif, dan sistematis dari level *grassroot* sampai ke professional. Hal itu juga selaras dengan Parwata (2015:2), bahwa pembinaan olahraga prestasi yang menuntut penampilan atlet harus selalu prima dan selalu terjadi peningkatan prestasi, otomatis memerlukan latihan dengan peningkatan kemampuan fisik dan latihan teknik secara bersama dalam jangka waktu yang panjang, dan dengan pemberian beban yang progresif.

Selain teknik, taktik dan mental, faktor fisik sangat penting untuk diperhatikan. Ketika fisik mulai melemah, maka akan terjadi kelelahan yang menyebabkan kemampuan teknik, taktik dan mental akan menurun. Selain mengganggu beberapa aspek tadi, kelelahan juga akan mengakibatkan rawan terjadinya cedera. Dalam jurnal Abdillah & Ashadi (2018: 2) juga menyatakan

bahwa semakin sering melakukan aktivitas fisik, maka kondisi fisik semakin melemah dan memperbesar kemungkinan sakit bahkan cedera. Maka dari itu, peran pelatih sangat penting dalam menyusun program latihan yang sistematis agar atlet tidak mengalami kelelahan berlebih, sehingga akan mengakibatkan cedera. Kelelahan dibagi menjadi dua, yaitu lelah secara mental dan lelah secara fisik. Lelah mental biasanya disebabkan karena kerja mental, sedangkan lelah fisik terjadi karena pekerjaan otot yang berat (Harsono, 1988). Selain diberikan latihan intensif untuk menunjang prestasi atlet supaya pencapaian yang maksimal juga perlu di perhatikan *recovery* (pemulihan) bagi atlet yang berguna untuk mencegah cedera karena kelelahan setelah latihan.

Recovery merupakan bagian penting dalam sebuah proses latihan. Ketika melakukan latihan fisik, maka akan menyebabkan terjadinya kerusakan jaringan otot. Fungsi dari *recovery* adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental secepat mungkin agar atlet bisa kembali melakukan latihan secara progresif tanpa ada gangguan dari segi fisik. Karena itu, *recovery* dan aktivitas fisik harus seimbang untuk menjadikan tubuh semakin bugar (Kelly, 2020).

Recovery adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan, sehingga bisa kembali berlatih dengan optimal dan tampil dengan performa terbaik (Calder, 2015). *Recovery* ada dua jenis, yaitu *physiological recovery* dan *psychological recovery*. *Physiological recovery* adalah pemulihan kondisi fisik untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya, sedangkan *psychological*

recovery adalah pemulihan kondisi mental untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya. *Recovery* sangat penting dilakukan, karena dengan *recovery* yang optimal akan memungkinkan seorang atlet untuk mengembalikan kemampuan fisik dan mental, sehingga dapat meningkatkan kinerja dengan meningkatkan kualitas adaptasi atlet terhadap latihan (Abdillah & Ashadi, 2018: 2). Tanpa adanya *recovery* yang optimal nantinya akan mengakibatkan penurunan performa seorang atlet bahkan meningkatkan risiko cedera yang berlebihan (Dorman, 2014).

Sebagian besar pelatih dan atlet berasumsi bahwa peningkatan beban latihan adalah hal utama dalam latihan. Hal tersebut memang benar, penambahan beban latihan akan meningkatkan kemampuan atlet. Namun, jika tidak dilakukan pemulihan dengan baik nantinya akan terjadi *overtraining*. Hal tersebut selaras dengan pernyataan (Bishop, Jones, & Woods, 2008) yang menyatakan bahwa jika tingkat pemulihan bisa ditingkatkan, volume latihan yang lebih besar bisa diterapkan tanpa menimbulkan *overtraining*. Menurut (Bishop et al, 2008) *recovery* adalah salah satu yang paling sedikit dipahami dan paling sedikit diteliti dalam siklus latihan. Jika atlet tidak melakukan strategi pemulihan yang baik di dalam maupun di luar lapangan maka atlet juga tidak akan bisa berkembang untuk menunjukkan performa terbaik dan akan kesulitan meraih prestasi tertinggi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk membuat penelitian berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih tentang *physiological recovery*.
2. Belum banyak penelitian tentang *recovery*
3. Belum diketahui bagaimana penerapan *recovery* yang diberikan pelatih kepada atletnya.
4. Tingkat pemahaman akan pentingnya *recovery* oleh para pelatih masih belum diketahui

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah dijelaskan dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah jelaskan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola tentang *physiological recovery*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih tentang *physiological recovery*.
2. Mengetahui apakah pelatih ssb di Kabupaten Sleman sudah menerapkan program *recovery* dengan baik.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Dapat dijadikan tambahan pengetahuan tentang *physiological recovery*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran secara deskriptif mengenai apa saja metode *recovery* yang bisa dilakukan agar proses *recovery* bisa berjalan secara maksimal, untuk kemudian dapat menjadi pertimbangan pelatih untuk memilih metode yang lebih tepat.
 - b. Bagi peneliti diharapkan akan menambah dan memperluas wawasan tentang *physiological recovery* berdasarkan dari penelitian ini.

c. Bagi atlet diharapkan mampu mengerti dan memahami betapa pentingnya *recovery* agar dalam proses latihan yang semakin lama semakin bertambah beban latihannya, fisik atlet mampu beradaptasi dengan cepat dan siap menerima beban latihan yang baru tanpa mengalami gangguan fisik, ataupun cedera yang bisa menghambat proses latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

Menurut Sudaryono (2012: 44), pemahaman merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menangkap arti serta makna dari suatu materi yang dipelajari sebelumnya, yang dinyatakan dengan menjelaskan isi dari sesuatu yang telah dibaca atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk lain. Sementara itu, menurut Benjamin S. Bloom dalam Sudiono (2009: 50) menjelaskan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan seseorang untuk memahami dan menerjemahkan sesuatu yang didapatkan setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Kemampuan itu berupa suatu kemampuan untuk menangkap dan memahami makna dan arti dari sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga seseorang bisa menjelaskan apa yang telah ditangkap dan dipahami dengan bahasanya sendiri.

Sementara itu menurut Purwanto (2010: 44) menyatakan bahwa pemahaman merupakan suatu tingkatan kemampuan seseorang yang nantinya bisa diharapkan dapat memahami suatu konsep, arti, situasi, serta fakta yang telah diketahui sebelumnya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara lisan

tetapi juga memahami konsep dari suatu masalah atau fakta yang ditanyakan dan bisa menjelaskan dengan menggunakan bahasanya sendiri. Dari ketiga pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan memahami sesuatu yang telah dipelajarinya apabila seseorang itu mampu memberikan suatu penjelasan yang lebih rinci mengenai suatu hal atau suatu bahan yang telah didapat dan dipelajari sebelumnya menggunakan cara dan bahasanya sendiri, dan mampu menerapkan apa yang telah dipelajari dari suatu materi atau bahan. Pemahaman dalam olahraga, khususnya mengenai *physiological recovery* oleh pelatih, artinya pelatih harus mampu mengerti dan memahami apa itu *physiological recovery*, apa saja metodenya, bagaimana teknis pelaksanaannya, dan kemudian mampu menyampaikan hal tersebut kepada atletnya dengan cara dan bahasanya sendiri.

2. Hakikat Sekolah Sepakbola

Menurut Soedjono (1999: 2), Sekolah Sepakbola (SSB) adalah sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Menurut Soedjono (1999: 3), tujuan SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemain dan mengembangkan bakatnya.

Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang, dengan demikian yang dimaksud dengan SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain yang berkualitas dalam sepakbola.

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, “Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepakbola”.

Menurut asal katanya, sekolah berasal dari Bahasa Latin: *skhole*, *scola*, *13 scoale* atau *skhola* yang memiliki arti waktu luang atau waktu senggang, di mana ketika itu sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah-tengah kegiatan utama mereka. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sekolah adalah sebuah lembaga atau bangunan untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Selain sekolah formal, sebuah sekolah dapat juga didedikasikan untuk satu bidang tertentu, seperti sekolah ekonomi, sekolah tari atau dalam hal ini sekolah

sepakbola. Alternatif sekolah ini dapat menyediakan kurikulum dan metode non formal atau nontradisional. SSB sudah tidak asing lagi keberadaanya di daerah sekitar. SSB juga termasuk kedalam ranah organisasi, karena di dalamnya ada suatu kerjasama antara pengurus, pelatih, dan atlet untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi.

SSB merupakan merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Orang tua pada zaman sekarang selain menyalurkan anak ke pendidikan formal, juga sudah mulai mengerti bahwa anak juga memiliki kemampuan atau bakat untuk disalurkan. Mengingat Kabupaten Sleman memiliki klub kebanggaan yaitu PSS Sleman yang lambat laun prestasinya mulai meningkat menyebabkan antusias masyarakat terhadap sepakbola menjadi lebih bergairah. Tak jarang orang tua mempunyai keinginan untuk anak-anaknya bisa menjadi pemain sepakbola dan membela PSS Sleman. Maka dari itu mereka berlomba lomba memasukkan anaknya ke sekolah sepakbola. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian

dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18). Dalam menuju menjadi pemain sepakbola anak-anak mengalami beragam tahapantahapan, layaknya proses bayi dari merangkak, berdiri hingga berjalan. Secara biologis, fisiologis maupun psikologis anak-anak dan remaja di setiap level usia memiliki karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga dalam melatih, pelatih harus menyesuaikan dengan kondisi ini, demi efektifnya materi latihan yang diajarkan kepada pemain.

Adapun tahapan jenjang pada pembinaan anak SSB Menurut Timo Scheunemann, dibagi atas 3 tingkatan berbeda yang didasarkan pada tingkatan usia, yaitu: kelompok 14 tahap pemula (fun phase), kelompok tahap menengah (formation phase), dan kelompok tingkat mahir (final youth). Menurut Peraturan Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (POPSSI) tahun 2011 mengenai SSB, Perkumpulan Sepakbola ataupun Klub Sepakbola di sekolah-sekolah, merupakan wadah pembinaan sebagai tempat bagi pembinaan pemain muda. Keberadaannya dihimpun serta dibina oleh klub dan Pengurus Cabang PSSI. Syarat suatu perkumpulan sepakbola tertera

pada Pedoman Dasar PSSI (Sumber: www.pssi.org.com) pasal 5 tentang syarat-syarat keanggotaan yang isinya sebagai berikut:

- a. Menyetujui dasar, asas, dan tujuan PSSI.
- b. Mempunyai badan hukum dan pedoman dasar yang tidak bertentangan dengan PSSI. Badan hukum yang lazim saat ini berupa perseroan terbatas dan yayasan. Kedua bentuk badan hukum ini telah digunakan oleh klub-klub besar yang saat ini berlaga di Liga Indonesia.
- c. Berkedudukan dan berkantor di kabupaten/kota tempat domisilinya. Tempat kedudukan ini juga dicantumkan dalam pedoman dasar atau anggaran dasar saat menghadap notaris. Sementara domisili kantor dibuktikan dengan surat keterangan domisili oleh kepala desa atau kelurahan setempat.
- d. Memiliki pelatih dan wasit. Pelatih sepakbola merupakan individu terlatih berlisensi PSSI dan afiliasinya seperti AFC dan FIFA. Begitu juga dengan wasit. Kedua perangkat ini dibutuhkan oleh sepakbola dan ada sistem pendidikan yang disediakan oleh PSSI.
- e. Memiliki atau mendapatkan ijin menggunakan dari pemilik atau pengelola stadion atau lapangan sepakbola yang memenuhi syarat.
- f. Mengajukan permohonan untuk menjadi calon anggota kepada pengurus cabang untuk mendapatkan rekomendasi pengurus daerah dan disetujui oleh pengurus pusat PSSI. Surat permohonan diajukan ke Pengurus Cabang PSSI dilampiri berkas pendaftaran yang berisi dokumen syarat 1-5 (Pernyataan setuju terhadap dasar, asas, dan tujuan PSSI; Akte pendirian dan badan hukum; Surat keterangan domisili kantor; Fotocopy sertifikat lisensi pelatih; Fotocopy sertifikat lisensi wasit dan Surat keterangan kepemilikan stadion atau Surat pernyataan ijin penggunaan lapangan atau stadion).
- g. Untuk menjadi anggota, calon anggota harus memenuhi kewajiban seperti yang disyaratkan pada ayat 1 sampai dengan 6, dapat disahkan dan ditetapkan oleh Pengurus Pusat PSSI. Di Kabupaten Bantul sendiri pertumbuhan SSB sudah cukup baik, hal ini dilihat dari banyaknya SSB yang mencapai jumlah 25 SSB.

SSB dapat diketahui dan dikenal oleh masyarakat apabila dalam proses pembinaanya dapat berjalan dengan baik dan lancar sehingga besar harapan mereka akan adanya bibit pemain sepakbola yang andal. Sistem kepengurusan serta organisasi yang baik, serta rancangan program kerja yang baik tentunya akan sangat membantu organisasi SSB tersebut untuk maju dan berkembang.

3. Hakikat Pelatih Sekolah Sepakbola

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Menurut Sukadiyanto (2010: 5), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Sugiyanto (1999: 13) menyatakan bahwa: Pekerjaan seorang pelatih demikian banyak, tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya serta pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan untuk program tahunan, program bulanan, program mingguan, maupun program harian. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas utama pelatih adalah mengelola program pelatihan untuk membimbing dan membantu mengungkapkan potensi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengatakan bahwa pelatih adalah seseorang yang bertugas dalam meningkatkan prestasi atletnya. Pelatih di sekolah sepakbola memiliki banyak perbedaan dengan pelatih profesional maupun pelatih di jenjang setelah SSB. Menurut penulis, pelatih SSB adalah seorang yang memiliki keinginan dan bertugas melatih dengan tahap berjenjang atau jangka panjang sesuai dengan usia muridnya agar di masa yang akan datang murid dapat memperoleh kemampuan yang maksimal atau menjadi atlet yang berprestasi. Pelatih SSB juga

bertugas membentuk karakter murid menjadi pribadi yang baik di dalam maupun di luar lapangan.

Berdasarkan dari hal di atas maka sebaiknya para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan dan mengubah praktek kepelatihannya.

4. Hakikat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola

Pelatih harus berusaha mempersiapkan siswa agar berhasil, karena itu pemahaman pelatih terhadap hal-hal yang berhubungan dengan pembelajaran harus ditingkatkan. Pemahaman merupakan salah satu bagian dari domain kognitif dari Taksonomi Bloom yang kemudian direvisi oleh Taksonomi Anderson. Menurut Anderson, segala upaya yang berhubungan dengan aktivitas otak termasuk dalam ranah kognitif. Anderson membagi ranah kognitif tersebut menjadi 6 tingkat dari yang terendah hingga yang tinggi, yakni mengingat (*remember*), memahami (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisa (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*) dan teknik menciptakan (*create*).

Anderson (2001: 70) mengemukakan pendapat bahwa tujuan utama pengajar adalah untuk menyalurkan informasi. Ketika seseorang menyalurkan informasi maka pusat yang ditekankan adalah mengingat. Hal ini berkaitan dengan kinerja otak dalam proses memahami yaitu dengan disertai belajar dan berpikir. Hal ini sesuai dengan pendapat lain dari Bloom dalam Sudijono (2011: 50) yang mengemukakan

bahwa: Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang pelatih dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang suatu hal dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Menanggapi hal diatas bahwa pemahaman merupakan ukuran kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu dilihat dari kemampuan seseorang apabila telah mampu memberikan penjelasan secara rinci dengan menggunakan kata-katanya sendiri. Pemahaman ini sendiri dari beberapa proses kognitif. Hal ini sesuai dengan pendapat Anderson (2001: 70), bahwa *cognitive processes in the category of understand include interpreting, exemplifying, classifying, summarizing, inferring, comparing and explaining.*

Berdasarkan beberapa pendapat yang ditulis, dapat dijelaskan bahwa proses kognitif dalam ranah memahami terdiri dari menafsirkan, mencontohkan, mengklarifikasikan, meringkas, menyimpulkan, membandingkan dan menjelaskan. Disimpulkan bahwa tingkat pemahaman dari yang terendah hingga yang tertinggi diperoleh dengan cara berpikir dan belajar melalui proses kognitif. Dalam proses belajar mengajar pelatih diharapkan mampu menyampaikan informasi kepada siswa hingga mampu memahami informasi tersebut. Hal tersebut berhubungan dengan pendapat Daryanto (2008: 106) yang mengemukakan bahwa: Pemahaman kemampuan ini umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar mengajar.

Pelatih dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat bermanfaat isinya tanpa keharusan menghubungkannya dengan hal-hal lain.

Pelatih merupakan unsur penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Oleh karena itu peranan dan kedudukan pelatih dalam meningkatkan mutu dan kualitas anak didik perlu diperhitungkan dengan sungguh-sungguh. Menurut Jamaluddin (1978:1) mengemukakan bahwa: Pelatih adalah pendidik, yaitu orang dewasa yang bertanggung jawab memberi bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya, mampu berdiri sendiri dapat melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Allah khalifah di muka bumi, sebagai makhluk sosial dan individu yang sanggup berdiri sendiri. Pelatih sebagai pendidik diibaratkan seperti ibu kedua yang mengajarkan berbagai macam hal yang baru dan sebagai fasilitator anak supaya dapat belajar dan mengembangkan potensi dasar dan kemampuannya secara optimal, hanya saja ruang lingkungannya berbeda, pelatih mendidik dan mengajar di sekolah secara formal dan sebaliknya. Menurut Undang-undang No. 14 tahun 2005 mengemukakan bahwa: Pelatih adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Disimpulkan dari pendapat-pendapat para ahli mengenai pengertian pemahaman dan pengertian pelatih bahwa pemahaman pelatih adalah kemampuan pelatih dalam menjabarkan suatu

materi/bahan, serta kemampuan mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, menilai, melatih, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah dengan bahasa yang dapat dimengerti dan dapat meningkatkan kemampuan siswa.

5. Hakikat *Recovery*

Menurut Calder (2015), *recovery* adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan, sehingga bisa berlatih optimal dan tampil dengan performa terbaik. *Recovery* atau pemulihan adalah proses mengembalikan fungsi metabolisme dalam tubuh manusia ke kondisi sebelum aktivitas, sehingga tubuh dapat kembali optimal untuk melakukan aktivitas selanjutnya (Vilanata, 2015: 12). Selaras dengan pernyataan tersebut, menurut Parwata (2015) pemulihan (*recovery*) adalah mengembalikan kondisi tubuh sebelum pertandingan, pemahaman ini sangat penting bagi atlet dan pelatih dalam melakukan program pelatihan untuk mendapatkan hasil atau prestasi yang terbaik. Pada saat berlatih, jaringan serta sistem energi di dalam tubuh akan rusak dan akhirnya menyebabkan kelelahan, oleh sebab itu pentingnya fase pemulihan adalah untuk menstabilkan fungsi jaringan yang ada di dalam tubuh dan memperkuat jaringan tersebut sehingga meningkatkan performa atlet (Anggriawan, 2015).

Saat berolahraga atau latihan, tanpa disadari akan memakai sistem energi dan merusak jaringan otot yang menyebabkan tubuh menjadi lemah atau biasa disebut

kelelahan. Semakin banyak dan sering melakukan olahraga atau latihan dapat mengakibatkan tubuh semakin lemah dan memperbesar kemungkinan kerusakan jaringan otot dalam tubuh, oleh sebab itu perlu menyeimbangkan antara olahraga dan pemulihan untuk membawa ke tahap latihan selanjutnya dengan kondisi fisik yang sudah kembali bugar karena pemulihan. Pemulihan adalah salah satu komponen latihan yang harus dipenuhi, sedangkan latihan adalah merusak sistem energi yang menyebabkan kelelahan (David, Febrianto dan Kunjung, 2017).

Tanpa adanya *recovery* yang baik maka atlet dapat dengan mudah terkena cedera. Apabila hal ini terjadi pada atlet maka kondisi tubuh atlet tidak siap menjalani latihan berikutnya atau pertandingan selanjutnya, dan apabila dipaksakan oleh atlet maka nantinya tidak akan mendapat hasil yang maksimal bahkan bisa terjadi cedera yang menyebabkan penurunan performa pada atlet atau overtraining (Musthofa & Kafrawi, 2019).

Recovery sangat penting dilakukan, karena dengan adanya *recovery* memungkinkan seorang atlet untuk mengembalikan kemampuan fisik dan mental. *Recovery* yang optimal antara latihan dengan latihan berikutnya juga dapat meningkatkan kinerja dengan meningkatkan kualitas adaptasi atlet terhadap latihan. Tanpa adanya *recovery* yang optimal akan mengakibatkan penurunan performa seorang atlet bahkan meningkatkan risiko cedera yang berlebihan (Dorman, 2014). Dengan melakukan *recovery* akan menjadi efektif untuk para atlet dalam

memulihkan kondisi fisiologis maupun psikologis. *Recovery* yang cukup antara satu latihan ke latihan berikutnya juga dapat meningkatkan kinerja para atlet dengan meningkatkan kualitas latihan terhadap beban latihan, serta memperbaiki kualitas latihan terhadap beban latihan adaptasi atlet terhadap latihan (Dorman, 2014).

Recovery dibagi menjadi dua, yaitu *physiological recovery* dan *psychological recovery*. *Physiological recovery* adalah kembalinya kondisi tubuh untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya melalui aspek fisik, sedangkan *psychological recovery* adalah kembalinya kondisi tubuh untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya melalui aspek mental (Efendi, 2013). Untuk penelitian kali ini yang penulis bahas adalah *physiological recovery*.

6. Hakikat *Physiological Recovery*

Secara bahasa, *Physiological Recovery* diambil dari Bahasa Inggris yang artinya pemulihan kondisi fisik. Sedangkan secara istilah, *physiological recovery* adalah pemulihan kondisi fisik menjadi kembali bugar dan siap untuk melanjutkan latihan selanjutnya, dan siap menerima beban latihan tahap selanjutnya dengan optimal.

Ada dua bentuk dalam *physiological recovery*, yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif. *Recovery* aktif merupakan bentuk istirahat yang berarti atlet tidak berdiam diri, tetapi tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sangat ringan (20% DNM) sampai ringan (50% DNM) seperti jogging dan berjalan.

Sedangkan *recovery* pasif yaitu bentuk istirahat yang tidak melibatkan aktifitas fisik untuk dilakukan atau istirahat total, jadi *recovery* pasif yaitu suatu aktivitas fisik tanpa adanya aktifitas fisik, seperti diam, istirahat total (duduk, terlentang atau tidur) (Ghandi, 2019).

Dalam *recovery* terdapat banyak sekali cara yang dapat dilakukan dari banyaknya cara yang dilakukan untuk *recovery*. Menurut Dymatize, para ahli merekomendasikan beberapa cara yaitu dengan berendam dalam bak yang berisikan es (*ice bathing*), mandi air hangat, istirahat yang cukup, *massage*, dan melakukan peregangan (Ghufron, 2018). Pernyataan tersebut selaras dengan metode dari Dr. Stephen Brid, PhD (2013: 44) bahwa dalam pemulihan olahraga atau *recovery* terdapat banyak metode atau strategi pemulihan yang dapat digunakan, seperti halnya menggunakan metode 100 point *weekly recovery* checklist dari Dr. Stephen Brid, PhD. Dengan metode ini dapat diketahui jumlah poin setiap atlet disaat melakukan pemulihan, terdapat beberapa jenis pemulihan seperti *massage*, *contrast water (hot/cold)*, *hydrotion status*, *stretching*, *ice bath*, *compression garments* dan gizi yang tercukupi. Untuk pemulihan fisik maka beberapa metode yang mudah untuk dilakukan yaitu dengan *stretching*, *massage*, dan *ice bath*.

1. Stretching

Stretching dalam bahasa Indonesia artinya peregangan, adalah suatu aktivitas yang dilakukan sebelum dan sesudah berolahraga untuk melenturkan otot. Menurut Nelson dan Kokkonen (2007), *stretching* merupakan komponen kebutuhan dari optimalisasi kesehatan dan aktivitas seseorang. *Stretching* merupakan penguluran pada otot yang akan membantu meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas otot serta memaksimalkan *range of motion* dari persendian. *Stretching exercise* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk meningkatkan ekstensibilitas dari jaringan lunak yang mengalami pemendekan (Kisner & Colby, 2007).

Setelah melakukan aktivitas fisik seperti latihan maka jaringan otot akan mengalami ketegangan. Untuk itu, diperlukan *stretching* setelah melakukan latihan guna melemaskan jaringan otot yang mengalami ketegangan. Ada hubungan yang berbeda antara intensitas dengan durasi serta intensitas dengan frekuensi *stretching*. Semakin rendah intensitas *stretching* maka semakin lama pula tubuh dan jaringan akan mentorerir peregangan. Semakin tinggi intensitas *stretching* dengan frekuensi yang rendah dapat digunakan untuk penyembuhan jaringan dan menurunkan nyeri otot. Intensitas *stretching* yang rendah dengan durasi yang rendah merupakan bentuk paling aman untuk melakukan *stretching* dengan hasil yang paling signifikan (Kisner & Colby, 2007).

2. Massage

Massage atau pijat adalah manipulasi jaringan lunak di seluruh area tubuh untuk meningkatkan kesehatan secara umum, seperti relaksasi atau tidur yang lebih baik, atau manfaat fisik tertentu, seperti meredakan nyeri dan nyeri otot (Vickers, 1999). Penelitian yang dilakukan oleh Best (2008), *massage* adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamen tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi. Sedangkan menurut Bridges dan Roos (2014), *massage* adalah manipulasi jaringan halus menggunakan tangan, rollers atau isapan untuk meningkatkan kualitas kesehatan.

Massage memiliki indikasi menurunkan sirkulasi, lokal vasokonstriksi, menurunkan efek inflamasi, menurunkan metabolisme, meningkatkan kekakuan jaringan, menurunkan spasme otot, menurunkan nyeri, menurunkan konduksi velositi saraf, selain itu, *massage* dapat memberikan perubahan pada kulit, jaringan *subcutaneous*, *intramuscular* dan suhu pada persendian (Goats, 1994). Selain itu, *massage* dapat digunakan untuk meningkatkan rileksasi, memperbaiki jaringan yang robek, menurunkan kecepatan denyut jantung, menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri ketika otot pada tubuh mengalami ketegangan karena aktivitas fisik, ketegangan jaringan *myofascial* atau *spasme* (Paolini, 2009).

Secara fisiologis, *massage* digunakan sebagai manipulasi fisik yang menyebabkan efek *therapeutic* di dalam jaringan yang rusak. *Massage* yang terdiri

dari manipulasi fisik otot dan jaringan lambat terhadap injury, *stiffness* atau *soreness* dengan tujuan mereduksi nyeri dan recovery. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Goats (1994), bahwa *massage* mempunyai dampak positif terhadap sistem fisiologi yakni perbaikan jaringan, mengurangi nyeri, rileksasi serta meningkatkan mood dan aliran darah. Selaras dengan pernyataan tadi, pijat dengan tekanan sedang telah berkontribusi pada banyak efek positif seperti meningkatkan perhatian, mengurangi depresi, dan meningkatkan fungsi kekebalan (peningkatan sel pembunuh alami dan aktivitas sel pembunuh alami) Field (2014). Hal tersebut sangat berhubungan dengan konsep dari pemulihan atau *recovery* dimana *massage* dapat mampu membantu proses pemulihan kondisi fisik.

3. Ice Bath

Ice Bath adalah metode pemulihan yang dilakukan dengan cara berendam ke dalam air yang diisi dengan es dengan suhu tertentu. Perendaman *Ice Bath* adalah taktik pemulihan yang terkenal oleh atlet tetapi dalam penelitian sebelumnya mengatakan bahwa perendaman ice bath dapat menurunkan tingkat kelelahan dan memulihkan performa saat kompetisi sepak bola selama 4 hari (Rowse et al, 2013). *Ice bath* merupakan perendaman dengan air dingin yang umumnya digunakan dalam pengobatan peradangan akut sebagai bagian dari rehabilitasi cedera jaringan lunak (Deal et al, 2002 ; Cote et al, 1988). Terapi ini juga digunakan sebagai pre exercise dan post exercise untuk meningkatkan performa atlet (John L., 2007)

Menurut Elias *et al* (2012), bahwa *ice bath* dapat memulihkan kinerja fisik, meningkatkan kekuatan otot dan mengurangi nyeri otot. Sedangkan menurut Nadler (2004), perendaman *ice bath* dapat mengurangi aliran darah karena vasokonstriksi dan memulihkan kerja otot, perpindahan O₂, mengurangi peradangan dan kejang otot. Secara fisiologis, metode *ice bath* menggunakan vasokonstriksi arteriolar dan venule secara lokal. Vasokonstriksi ini disebabkan oleh tindakan refleks otot polos yang dihasilkan dari stimulasi sistem saraf otonom dan pelepasan epinehrin dan norepinefrin. Namun, perendaman es yang diberikan selama 15-30 menit, akan menimbulkan fase vasodilatasi intermiten terjadi selama 4-6 menit. Periode ini dikenal sebagai respon hunting yang bertujuan untuk mencegah kerusakan jaringan (Arovah, 2010). Dalam kondisi dingin, hipotalamus mengatur otot rangka akibat vasokonstriksi aktif. Hal itu akan menyebabkan seseorang bergidik dan otomatis juga akan meningkatkan suhu tubuh. Pada saat yang sama, kelenjar adrenal akan mengeluarkan adrenalin dan nonadrenalin, sementara tiroid akan mengeluarkan hormon tiroksin, semua hormon ini bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dengan meningkatkan metabolisme tubuh. Peningkatan suhu dalam tubuh membuat sirkulasi darah lancar sehingga pasokan glukosa dan oksigen di otot terpenuhi untuk proses energi, sehingga akan membantu proses pemulihan kelelahan otot yang akan berdampak pada kekuatan otot setelah bertanding (Rifan, 2014).

Menurut para ahli, ada beberapa cara yang dilakukan untuk *ice bath*. Menurut Ascensao *et al.* (2011) menggunakan temperatur dingin 10°C selama 10 menit.

Sedangkan menurut Higgins, Heazlewood, dan Climstein (2011) menggunakan temperatur dingin 10-12°C selama 5 menit. Menurut Ingram et al. (2009) temperatur dingin 10°C selama 15 menit. Menurut Novita Intan (2010) temperatur dingin 15°C selama 15 menit.

4. Hydration Status

Hidrasi diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan syarat penting untuk fungsi metabolisme sel tubuh (Firismanda, Ashadi, 2017). Dalam melakukan aktivitas, jumlah cairan yang dihasilkan antara atlet dengan non atlet berbeda. Seorang atlet akan mengalami lebih banyak kehilangan cairan sebanyak 1-2 liter per jam. (Ashadi, 2018). Sebelum melakukan aktivitas, atlet harus dalam kondisi hidrasi atau kecukupan cairan tubuh, jika dalam kekurangan cairan akan mengakibatkan dehidrasi, yakni dimana saat tubuh mengalami kehilangan banyak cairan, dan *elektrolit* (cairan tubuh). Terkadang kehilangan *elektrolit* bersamaan dengan air sering tidak disadari (Ashadi, 2015). Di dalam tubuh terdapat lebih dari 2/3 kandungan air, fungsi dari cairan tubuh untuk membantu pencernaan, menetralkan racun dan kotoran dalam tubuh, dan menjaga kesehatan kulit, saat tubuh mengalami kekurangan kandungan normal air maka akan terjadi gangguan keseimbangan mineral (garam dan gula) dalam tubuh yang menyebabkan fungsi normal tubuh terganggu khususnya fungsi ginjal (Webkesehatan, 2016). Oleh

karenanya penggantian cairan tubuh selama latihan berlangsung sangat disarankan untuk mencegah dehidrasi (Kusumawardani, Ashadi, 2017).

5. Thermotherapy

Thermotherapy adalah salah satu metode pemulihan yang digunakan untuk memanaskan tubuh yang telah banyak digunakan di dunia olahraga dan telah terbukti akan keberhasilannya untuk melakukan pemulihan (Abila Rezfan Azkadina, 2016). Mandi air hangat memberi rangsangan pada sistem saraf dan endoktrin serta berpengaruh pada jaringan otot. Teknik *Thermotherapy* atau steam bath pada suhu 36°Celsius selama 8-10 menit akan merelaksasikan otot.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ghufron Dias Abdillah (2018) yang berjudul “Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola se-Kota Madiun Tentang *Physiological Recovery*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola seluruh Kota Madiun tentang *physiological recovery*. Hasil penelitian tersebut didapatkan hasil berupa nilai rata-rata dari pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery* adalah 75.7 dan masuk dalam kategori baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Hawin Fahmi (2019) yang berjudul “Perbandingan *Sport Massage* Dan *Hydrotherapy Cold Water* Terhadap *Physiological Recovery*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk perbandingan penurunan kadar asam laktat antara penggunaan metode *recovery sport massage* dan *hydrotherapy cold water*, dengan diperoleh perhitungan yang menunjukkan nilai $P < 0.05$ dimana nilai rata-rata penurunan kadar asam laktat metode *recovery sport massage* sebesar 4.92 nMol/L dan *hydrotherapy cold water* sebesar 3.91 nMol/L. Sedangkan perbandingan penurunan denyut nadi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan metode *recovery sport massage* dan *hydrotherapy cold water*, dengan diperoleh perhitungan yang menunjukkan nilai $P > 0.05$ dimana rata-rata penurunan denyut nadi metode *recovery sport massage* sebesar 8.35 Beat Per Minute dan *hydrotherapy cold water* 77.5 Beat Per Minute.

C. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat menguras tenaga karena dalam sepakbola sangat diperlukan fisik yang kuat dan tenaga yang ekstra. Selama kurang lebih 90 menit, pemain diharuskan melakukan gerakan yang sangat kompleks seperti jogging, sprint, melompat, meloncat, dan lain sebagainya. Artinya, olahraga ini sangat membutuhkan latihan yang ekstra dan berkesinambungan untuk menunjang komponen fisik yang diperlukan dalam sepakbola seperti daya tahan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan yang bagus. Hendaknya, pelatih menerapkan program latihan yang cocok untuk atletnya, jangan sampai atlet tersebut hanya sekedar

berlatih tanpa adanya pedoman latihan berbentuk program latihan yang terstruktur dengan baik dari pelatihnya karena hal itu dapat berdampak buruk bagi masa depan atlet jika mendapatkan latihan yang asal-asalan.

Salah satu faktor penting dalam program latihan adalah *recovery*. *Recovery* dalam proses latihan sangat penting untuk dilakukan karena setelah melakukan aktivitas latihan apalagi dengan intensitas yang tinggi akan memakan banyak energi dan menyebabkan kelelahan, baik itu kelelahan secara psikis maupun fisik. Untuk itu diperlukan pemulihan guna mengembalikan kondisi fisik seperti semula agar atlet mampu menerima beban latihan yang selanjutnya. Permasalahan penelitian ini adalah untuk mengetahui *physiological recovery* yang diterapkan oleh pelatih pada atletnya di sekolah sepakbola se Kabupaten Sleman dan mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang *recovery*, karena *recovery* sangat penting dilakukan untuk memulihkan kondisi fisik, mental, serta berpengaruh pada performa pada atlet. Sehingga, untuk menyelesaikan masalah ini perlu adanya penelitian agar memperoleh data yang sesuai.

Pada kesempatan kali ini peneliti mengambil sampel pelatih sekolah sepakbola di usia 10-15 tahun, berkaitan dengan seberapa tingkat pemahaman para pelatih sekolah sepakbola tentang *physiological recovery* kaitannya dengan perkembangan prestasi atlet yang ada di Kabupaten Sleman.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat ditarik pertanyaan penelitian ini, yaitu:

1. Seberapa besar tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2006: 21), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Penelitian ini menggambarkan tingkat pemahaman pelatih SSB se-Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei atau observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan suatu objek dengan menggunakan mata (Arikunto, 2006: 156). Arikunto (2006: 139) berpendapat, bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya fokus dalam menggambarkan suatu keadaan objek yang diteliti. Ia juga menambahkan bahwa metode survei dengan menggunakan angket biasanya digunakan untuk populasi yang jumlahnya banyak.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2021, dan tempat dilakukan penelitian ini di Kabupaten Sleman.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pelatih SSB di Kabupaten Sleman.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 131), sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk pelaksanaan penelitian ini peneliti Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Menurut Kerlinger (2006:188), simple random sampling adalah metode penarikan dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga setiap anggota populasi atau semesta tadi memiliki peluang yang sama untuk terpilih atau terambil.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto, (2006: 118) “variabel adalah objek penelitian atau fokus penelitian”. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 99) variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Penelitian ini variabel penelitiannya adalah variabel tunggal yaitu tentang tingkat pemahaman pelatih SSB se-Kabupaten Sleman tentang *physiological recovey*, dapat memahami *physiological recovery* serta mampu menerapkan ke dalam proses latihan.

Adapun definisi oprasional variabelnya secara terperinci adalah sebagai berikut :

1. Physiological Recovery

Seorang pelatih setingkat SSB (Sekolah Sepakbola) di Kabupaten Sleman harus dan perlu memahami apa itu *physiological recovery* atau pemulihan fisik, sehingga dapat mendukung kelancaran dalam proses latihan. Untuk dapat memahami apa itu *physiological recovery*, pelatih sekolah sepakbola tentu diwajibkan memahami terlebih dahulu apa saja manfaat dari pemulihan fisik ini dalam proses latihan, dimana ketika atletnya mengalami kelelahan dengan dilakukan pemulihan fisik yang baik dan benar maka atletnya akan siap menerima beban yang lebih dari latihan sebelumnya. Sehingga, sasaran dan tujuan yang sudah ditentukan jauh-jauh hari dapat tercapai dan terlaksana dengan baik.

2. Pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) di Kabupaten Sleman

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

3. Sekolah Sepakbola.

SSB (Sekolah Sepakbola) merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB (Sekolah Sepakbola) sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB (Sekolah Sepakbola) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang ada di kabupaten sleman yang menangani kelompok umur 10 sampai 15 tahun dan memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

4. Tingkat Pemahaman

Pemahaman adalah sesuatu hal yang kita pahami dan kita mengerti dengan benar. Suharsimi menyatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah bagaimana seorang mempertahankan, membedakan, menduga (*estimates*), menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan

contoh, menuliskan kembali, dan memperkirakan. Dengan pemahaman, siswa diminta untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana di antara fakta-fakta atau konsep.

E. Instrumen Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket yang berisi tentang pernyataan-pernyataan yang menyangkut pemahaman pelatih tentang *physiological recovery*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 151), angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal yang ia ketahui. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes. Tes ini digunakan untuk mengetahui pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap *physiological recovery*. Menurut Arikunto (2010: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Selain

menggunakan tes, peneliti juga menggunakan kuisisioner, yaitu sampel memberikan jawaban dengan cara memberikan jawaban ya atau tidak. Kuisisioner terdiri dari pertanyaan pokok. Nantinya, hasil secara keseluruhan menyatakan rata-rata presentase tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola se Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*, mengetahui strategi *physiological recovery* apa saja yang diterapkan pelatih pada atletnya.

Tabel 1. Kisi-Kisi Soal Pilihan Ganda

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang <i>Physiological Recovery</i>	Pengertian Recovery	Pengertian recovery	1
		Pengertian Teknik recovery	2,8,11
	Manfaat recovery	Manfaat recovery secara umum	3
		Manfaat dari beberapa metode recovery	5,6,7,9,10

	Metode Recovery	Penerapan metode recovery untuk atlet	4,12,13,14,15
--	--------------------	--	---------------

2. Teknik Pengumpulan Data

“Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data” (Suharsimi, 2003: 134). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes pilihan ganda (multiple choice) dan kuisioner “ya/tidak” sebagai teknik pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan tes kepada responden secara online yang diadaptasi ke bentuk *google form*, mengingat situasi dan kondisi pandemi ini agar meminimalisir mobilitas dan tentunya akan lebih cepat dalam pengambilan data tersebut. Tes diedarkan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola tentang *physiological recovery*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen dan kisi-kisi instrumen tersebut dari penelitian yang sudah ada sebelumnya dari David Surya Febrianto (2017) berjudul “Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola PSBI Blitar” yang sudah dinyatakan valid, jadi peneliti akan menggunakan instrument tersebut. Peneliti membagikan instrumen secara online ke-15 SSB di Kabupaten Sleman melalui Google From. Kemudian data yang diperoleh akan diolah menggunakan teknik persentase Deskriptif.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan masing-masing responden, cara yang dipakai dalam pengumpulan data dengan memberikan angket. Angket yang digunakan adalah angket tipe pilihan yang meminta responden memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan.

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Data data kuantitatif dari penelitian deskriptif pada umumnya dapat dihitung jumlahnya atau frekuensinya, Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap *physiological recovery* di kabupaten Sleman.

Rumus mencari persentase menurut Anas Sudijono (2006: 43):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk membuat kategori pengelompokan, harus mengetahui besarnya nilai rata-rata hitung (mean diberi lambang M) dan besaran standar deviasi (SD) dari skor yang diperoleh. Menurut Anas Sudijono (2006 : 43), rumus katagori pengelompokan perhitungan yang digunakan dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 2. Kriteria Pengkategorian

No	Kategori	Rumus
1	Sangat Tinggi	$\text{Mean} + 1,5 \text{ SD} < X$
2	Tinggi	$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$
3	Cukup	$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$
4	Rendah	$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$
5	Sangat Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan :

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Rerata

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery*. Data hasil penelitian tersebut, secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 15 butir pertanyaan, sehingga dengan rentang skor 0 – 1 diperoleh nilai maksimal ideal = 15, dan nilai minimal idealnya = 0. Hasil statistik deskripsi penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Statistik Data Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery*.

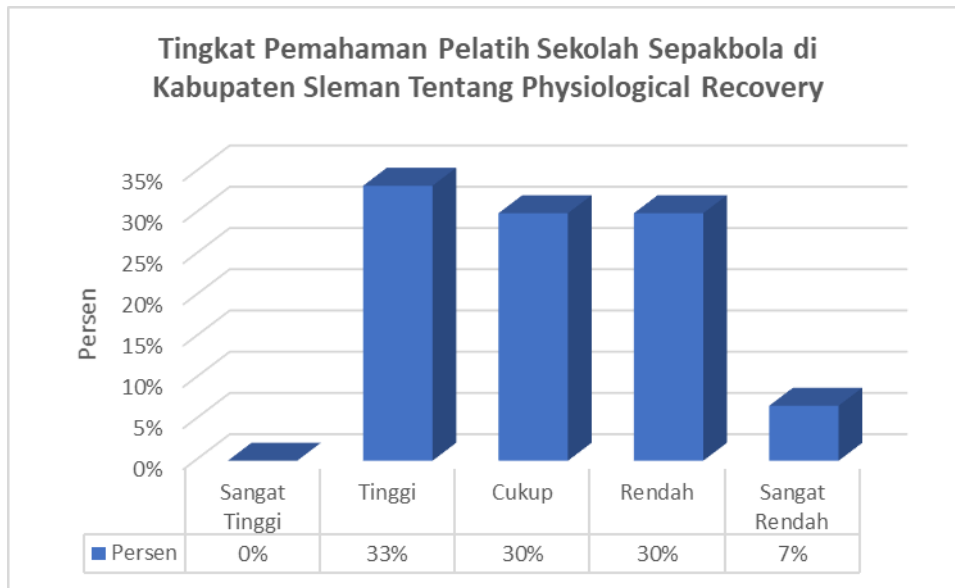
Keterangan	Nilai
Mean	11,30
Median	11,00
Mode	10.00
Std. Deviation	1,90
Minimum	7,00
Maximum	14,00

Deskripsi hasil penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* pada penelitian ini dapat dilihat dalam table di bawah ini :

Tabel 4. Deskripsi hasil penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery*

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 14,34$	Sangat Tinggi	0	0%
$12,45 < X \leq 14,34$	Tinggi	10	33%
$10,56 < X \leq 12,45$	Cukup	9	30%
$8,67 < X \leq 10,56$	Rendah	9	30%
$X < 8,67$	Sangat Rendah	2	7%
TOTAL		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik bisa dilihat dalam gambar berikut ini :



Gambar 1. Grafik Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* yang

masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 33%, pada kategori cukup sebesar 30%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 7%. Dari hasil tersebut bisa diartikan bahwa Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* adalah tinggi.

1. Faktor Pengertian

Hasil pada Faktor Peengertian diukur dengan 4 butir pernyataan, dengan rentang skor 0-1. Hasil statistik penelitian faktor perhatian dapat dilihat pada tabel 10 di bawah ini:

Tabel 5. Statistik Penelitian Faktor Pengertian

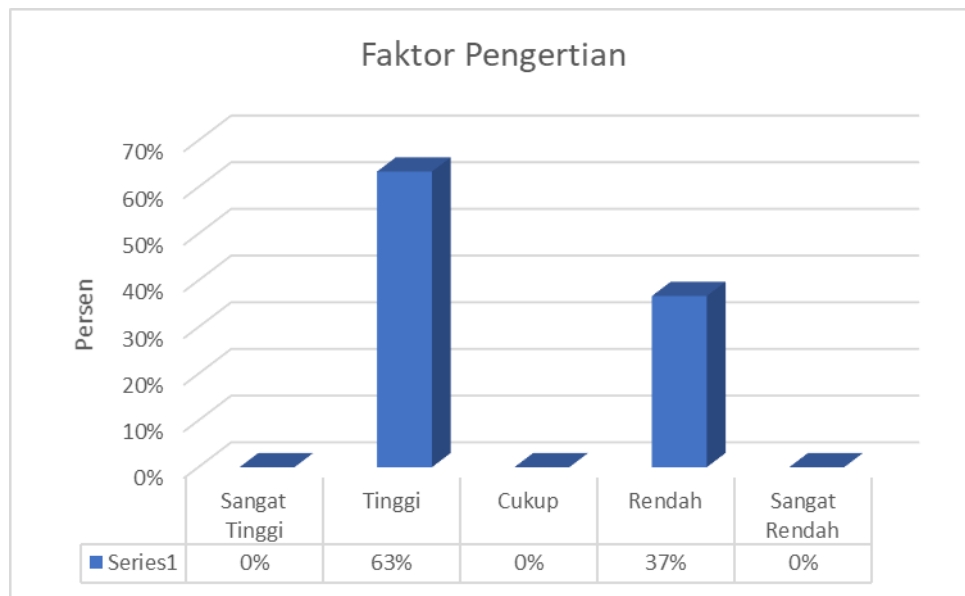
Keterangan	Nilai
Mean	3,63
Median	4,00
Mode	4,00
Std. Deviation	0,49
Minimum	3,00
Maximum	4,00

Deskripsi hasil penelitian pada Faktor Pengertian dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Pengertian

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 4,34$	Sangat Tinggi	0	0%
$3,85 < X \leq 4,34$	Tinggi	19	63%
$3,36 < X \leq 3,85$	Cukup	0	0%
$2,87 < X \leq 3,36$	Rendah	11	37%
$X < 2,87$	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian Faktor Pengertian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui hasil penelitian pada faktor pengertian yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 63%, pada kategori cukup sebesar 0%, kategori rendah sebesar 37% dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

2. Faktor Manfaat

Hasil pada faktor gizi diukur dengan 6 butir pernyataan, dengan rentang skor 0-

1. Hasil statistik penelitian faktor gizi dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini:

Tabel 7. Statistik Penelitian Faktor Manfaat

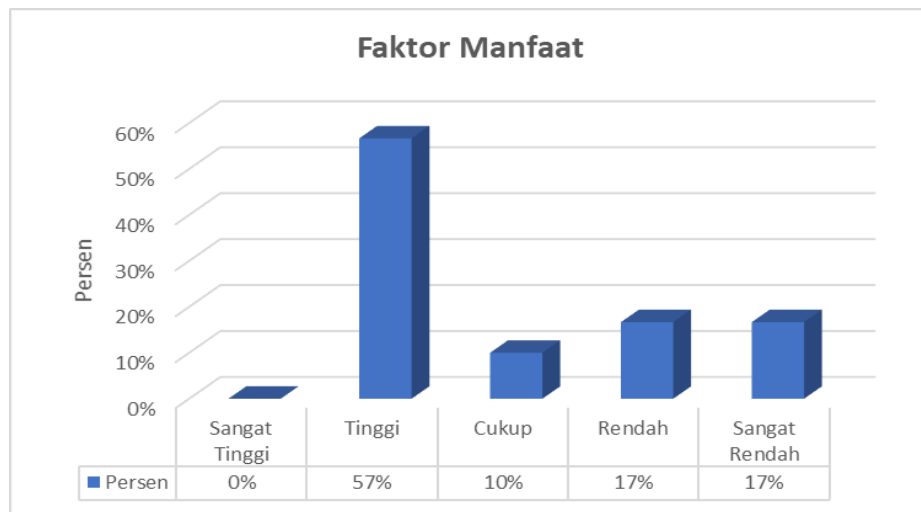
Keterangan	Nilai
Mean	5,00
Median	6,00
Mode	6,00
Std. Deviation	1,34
Minimum	2,00
Maximum	6,00

Deskripsi hasil penelitian pada faktor manfaat dapat dilihat pada tabel 13 di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Deskripsi Penelitian Faktor Manfaat

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \geq 6,95$	Sangat Tinggi	0	0%
$5,65 < X \leq 6,95$	Tinggi	17	57%
$4,35 < X \leq 5,65$	Cukup	3	10%
$3,05 < X \leq 4,35$	Rendah	5	17%
$X < 3,05$	Sangat Rendah	5	17%
TOTAL		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian Faktor Manfaat

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui hasil penelitian pada faktor manfaat yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi

sebesar 57%, pada kategori cukup sebesar 10%, kategori rendah sebesar 17% dan kategori sangat rendah sebesar 17%.

3. Faktor Metode

Hasil pada Faktor Metode diukur dengan 5 butir pernyataan, dengan rentang skor 0-1. Statistik penelitian untuk metode dapat dilihat pada tabel 14 di bawah ini:

Tabel 9. Statistik Penelitian Faktor Metode

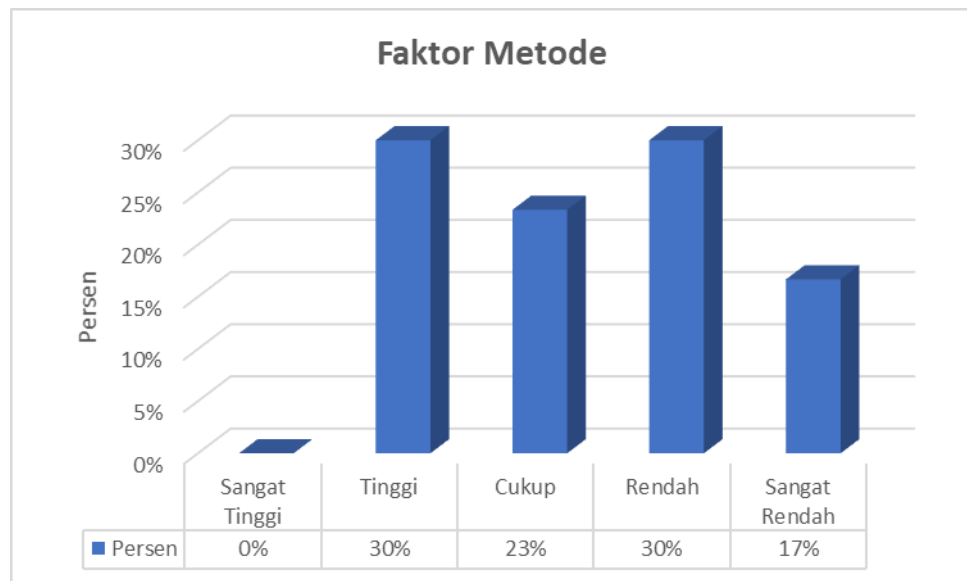
Keterangan	Nilai
Mean	2,67
Median	3,00
Mode	2,00
Std. Deviation	1,09
Minimum	1,00
Maximum	4,00

Deskripsi hasil penelitian pada faktor metode dapat dilihat pada tabel 15 di bawah ini:

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Metode

Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$\geq 4,2$	Sangat Tinggi	0	0%
$3,1 < X \leq 4,2$	Tinggi	9	30%
$2,1 < X \leq 3,1$	Cukup	7	23%
$1,0 < X \leq 2,1$	Rendah	9	30%
$X < 1,0$	Sangat Rendah	5	17%
TOTAL		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian Faktor Metode

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui hasil penelitian pada faktor metode yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 30%, pada kategori cukup sebesar 23%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 17%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola se Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*. Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan pelatih untuk mengerti dan memahami tentang *physiological recovery*. Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh bahwa Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 33%, pada kategori cukup sebesar 30%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 7%. Hasil tersebut diartikan Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* adalah tinggi. Hasil yang tinggi menunjukan bahwa pelatih sekolah sepakbola di Sleman sudah memahami *physiological recovery* yang baik di berikan kepada peserta didiknya. Pemahaman

pelatih dalam hal ini tidak hanya berdasarkan teori akan tetapi dalam penerapannya di lapangan juga dilakukan. Jika pelatih mengetahui tentang metode *physiological recovery* maka mereka akan menerapkan pada atletnya meski hanya melakukan peregangan. Sebaliknya, pelatih yang jarang menerapkan metode *physiological recovery* karena kurangnya pemahaman mereka. Pemulihan sangat penting untuk menunjang performa dan prestasi atlet, tanpa pemulihan yang baik maka waktu yang diperlukan tubuh untuk kembali ke kondisi semula akan memakan waktu yang lama. Jika hal itu terjadi tentunya kondisi tubuh atlet tidak akan siap jika mendapat materi latihan selanjutnya dan jika atlet memaksakan tubuh untuk menerima materi latihan, maka hasilnya tidak akan maksimal dan akan merugikan dirinya sendiri pada khususnya dan klub pada umumnya (David, Ashadi, 2017).

Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* dalam penelitian ini mencakup pemahaman dalam pengertian teori, manfaat, dan metode.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada faktor pengertian yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 63%, pada kategori cukup sebesar 0%, kategori rendah sebesar 37% dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.. Hasil tersebut diartikan bahwa pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada pengertian teori adalah tinggi.

Secara teoritis pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman sangat memahami tentang *physiological recovery*.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada manfaat *physiological recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 57%, pada kategori cukup sebesar 10 %, kategori rendah sebesar 17% dan kategori sangat rendah sebesar 17%. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada manfaat *physiological recovery* adalah tinggi. Manfaat *physiological recovery* dalam proses latihan sangatlah penting karena untuk menerima beban latihan yang semakin tinggi maka kondisi fisik dari atlet harus prima agar tidak mengalami *overtraining*. Pemulihan yang efektif akan membuat kondisi fisik yang telah mengalami kelelahan menjadi bugar kembali agar siap menerima beban latihan selanjutnya. Pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman sangat memahami manfaat jika melakukan *physiological recovery* dalam proses latihan.

Hasil penelitian pada pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada metode *recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 30%, pada kategori cukup sebesar 23%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 17%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman mempunyai pemahaman dalam menerapkan beberapa metode *physiological recovery* untuk

atletnya, ada juga yang hanya menerapkan satu dari beberapa metode *physiological recovery* karena dalam dua kategori tinggi dan rendah memiliki presentase yang sama yaitu sebesar 30%. Untuk para pelatih yang memiliki yang masuk dalam kategori rendah diharapkan untuk meningkatkan lagi pemahaman akan *recovery* dengan mempelajari lebih jauh tentang *physiological recovery*. Baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis agar nantinya dalam proses latihan dapat menyalurkan ilmunya kepada para atletnya sehingga dalam pelaksanaannya nanti antara pelatih dan atlet akan menjadi lebih saling memahami kaitannya dalam *physiological recovery*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas diperoleh hasil Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 33%, pada kategori cukup sebesar 30%, kategori rendah sebesar 30% dan kategori sangat rendah sebesar 7%.. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman tentang *Physiological Recovery* adalah tinggi. Namun, selisih presentase yang ada menunjukkan bahwa antara kategori tinggi, cukup, dan rendah tidak terlalu banyak sehingga harapannya para pelatih yang berada di dalam kategori rendah lebih mengerti lagi akan pemahaman tentang *physiological recovery*, agar nantinya akan tercipta prestasi maksimal.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan bagi sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman mengenai data pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman tentang *physiological recovery*.

2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu penelitian, peneliti menggunakan *google form* sebagai instrumen untuk pengambilan data, dikarenakan kondisi pandemi, sehingga tidak bisa bertemu secara langsung kepada responden.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran responden dalam menjawab pertanyaan.
3. Kurangnya pengetahuan peneliti dalam persebaran SSB di Kabupaten Sleman.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih yang masih mempunyai tingkat pemahaman rendah dan sangat rendah, khususnya pada penerapan metode *physiological recovery* latihan agar lebih menambah wawasan mengenai metode-metode *recovery* yang bias dilakukan agar proses *recovery* menjadi lebih optimal.

2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga analisa mengenai pemahaman *physiological recovery* lebih teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG PHYSIOLOGICAL RECOVERY. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-8.
- Akuthota V, Nadler SF. (2004). *Core strengthening*. Arch Phys Med Rehabil;85 (3 Suppl 1) :86-92.
- Anderson, L.W. dan Krathwohl, D.R. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Asuming: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives. A Bridged Edition*. New York: Addison Wesley Longman, Inc.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi PPS Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Arikunto. (2003). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi Revisi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Olahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ascensão, et al. (2011). *Effects of cold water immersion on the recovery of physical performance and muscle damage following a one-off soccer match*. Journal of sports sciences, 29(3), 217-225.
- Bird, S. P. (2013). *Sleep, recovery, and athletic performance: a brief review and recommendations*. Strength & Conditioning Journal, 35(5), 43-47.
- Calder, A. (2015). *Recovery and Regeneration for Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life.
- Daryanto. (2008). *Faktor Penghambat Pemahaman*. Surabaya: Sukamaju.
- Dorman, J. C. (2014). Recovery After Training And Competition. *Sport Science Exchange*, 1-6.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol. 1*, 11-30.

- Elias, G. P. et al. (2012). *Effect of Water Immersion on Posttraining recovery in Australian Footballers*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 357-366.
- Field, T. (2002). *Massage Therapy. Complementary and Alternative Medicine*, 163-175.
- Field, T. (2014). *Massage Therapy Research View. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 224-229.
- Gandhi, Y. M. (2019). *Perbedaan Recovery Active dan Recovery Pasive Pada Olahraga Futsal Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pemain Ikatan Futsal Semarang Indonesia (IFSI). Universitas Negeri Semarang, -*.
- Giriwijoyo, S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga : Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Goats, G. C. (1994). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques*. *British journal of sports medicine*, 28(3), 149-152.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen P dan K.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Yogyakarta: Tesis magister, Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jamaluddin, N. (1978). *Pengertian Guru*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kelly, P. (2020). *Pentingnya Pemulihan Saat Melakukan Olahraga Rutin*. Diambil kembali dari hellosehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/pentingnya-pemulihan-dalam-jadwal-olahraga-anda/>
- Kisner, C dan Colby L. A. (2007). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. 5th Ed. Philadelphia: F. A. Davis Company. PP: 2
- Mc Kinney (1975). *What is a good coach, Lm 14 dalam the principles and problem of coaching*. Illinois: charles C Thomas publisher.
- Musthofa, H. &. (2019). *Analisis Pengetahuan Pelatihan Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 7 No. 2, 550-555*.

- Nelson, Arnold G. and Kokkonen, Jouko. (2007). *Stretching Anatomy*. Human Kinetics. United State of America.
- Paolini, J. (2009). *Review of myofascial release as an effective massage therapy technique*. International Journal of Athletic Therapy and Training, 14(5), 30-34.
- Parwata, I. M. (2015). KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol.1, Juni* , 2-13.
- Purwanto, N. (2010). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rowell, J. et al. (2011). *Effect of post-match cold-water immersion on subsequent match running performance in junior soccer players during tournament play*. Journal of Sports Sciences.
- Soedjono, D. (1999). *Sepakbola Teknik Dan Kerjasama*. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sucipto, d. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyanto. (1999). Periode Tapering Bagi Perenang. *Majalah Olahraga Volume 5, Edisi Desember 1999*, 13-21.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Vickers, A. &. (1999, November 6). *ABC of complementary medicine*. Diambil kembali dari thebmj: <https://www.bmj.com/content/319/7219/1254.full>
- Vilanata. (2015). *Dehidrasi Tanda Evek Penyebab Dehidrasi*. Diambil kembali dari webkesehatan.com: <https://www.webkesehatan.com/dehidrasi-tanda-efek-penyebab-dehidrasi>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Dari Kampus



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 720/UN34.16/PT.01.04/2021

4 Oktober 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua ASKAB PSSI Sleman
Wahyudi Kurniawan, S.IP
Di Tempat

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhammad Fery Setiawan
NIM : 17602241038
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola se-Kabupaten Sleman
Tentang Physiological Recovery
Waktu Penelitian : 1 - 10 Oktober 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari ASKAB Sleman



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA

P.S.S.I

ASOSIASI KABUPATEN SLEMAN

Stadion Tridadi sleman sayap kiri, lantai II Jl. Parasamaya Kompleks pemda Sleman Yogyakarta,
Tlp: 081578786565 e-mail: askabpssi.sleman1976@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 074/ASKAB PSSI Kab. Sleman/IX/ 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WAHYUDI KURNIAWAN, S.IP.
Jabatan : Ketua Umum ASKAB PSSI Kabupaten Sleman

Menindaklanjuti Surat Izin Penelitian Nomor 716/UN34.16/PT.01.04/2021 tanggal 17 September 2021, maka melalui surat keterangan ini kami mengizinkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD FERY SETIAWAN
NIM : 17602241038
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Judul Tugas Akhir : **Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery***

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dan pengumpulan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 1 – 10 Oktober 2021 di Kabupaten Sleman.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 20 September 2021
Ketua ASKAB PSSI Sleman

WAHYUDI KURNIAWAN, S.IP.

Stadion Tridadi Sleman Sayap Kanan lantai dua/2
Jl. Parasamaya Kompleks Pemda Sleman Yogyakarta Tlp.: 081578786565
e-mail: askabpssi.sleman1976@gmail.com

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari ASKAB Sleman



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA

P.S.S.I

ASOSIASI KABUPATEN SLEMAN

Stadion Tridadi Sleman sayap kiri, lantai II Jl. Parasamaya Kompleks pemda Sleman Yogyakarta,
Tlp: 081578786565 e-mail: askabpssi.sleman1976@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 074/ASKAB PSSI Kab. Sleman/IX/ 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WAHYUDI KURNIAWAN, S.IP.
Jabatan : Ketua Umum ASKAB PSSI Kabupaten Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : MUHAMMAD FERY SETIAWAN
NIM : 17602241038
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Judul Tugas Akhir : **Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery***

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB se-Kabupaten Sleman dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Sleman Tentang *Physiological Recovery*".

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 15 Oktober 2021

Ketua ASKAB PSSI Sleman



WAHYUDI KURNIAWAN, S.IP.

Stadion Tridadi Sleman Sayap Kanan lantai dua/2
Jl. Parasamaya Kompleks Pemda Sleman Yogyakarta Tlp.: 081578786565
e-mail: askabpssi.sleman1976@gmail.com

Lampiran 4. Surat Validasi Instrument

Surat Keterangan Validasi

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes
NIP : (198803302014041002)
Jabatan : Dosen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Sebagai : Validator

Menyatakan bahwa instrument penelitian yang disusun oleh:

Nama : David Surya Febrianto
NIM : 13060474111
Prodi : S1
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul Skripsi : Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola PSBI Blitar

Telah diberikan validasi untuk kelayakan pemakaian dilapangan sehingga diberikan kepada subyek penelitian untuk diujikan.

Surabaya, 01 Maret 2017

Validator



Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes

NIP. (198803302014041002)

Lampiran 5. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	9.90	20.024	.803	.925
VAR00002	10.13	20.051	.581	.931
VAR00003	10.00	19.724	.742	.926
VAR00004	10.10	19.955	.616	.930
VAR00005	9.97	20.171	.656	.928
VAR00006	9.87	20.051	.879	.924
VAR00007	9.93	19.651	.853	.923
VAR00008	9.87	20.051	.879	.924
VAR00009	9.97	19.689	.791	.925
VAR00010	9.97	19.689	.791	.925
VAR00011	10.13	20.878	.388	.937
VAR00012	9.97	20.309	.618	.929
VAR00013	10.27	20.754	.407	.936
VAR00014	10.10	19.748	.667	.928
VAR00015	10.10	19.817	.650	.929

Lampiran . Statistik Data Penelitian.

Frequencies

		Statistics			
		Pemahaman _Pelatih	Pemahaman _Recovery	Manfaat	Metode
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		11.3000	3.6333	5.0000	2.6667
Median		11.0000	4.0000	6.0000	3.0000
Mode		10.00 ^a	4.00	6.00	2.00 ^a
Std. Deviation		1.89646	.49013	1.33907	1.09334
Minimum		7.00	3.00	2.00	1.00
Maximum		14.00	4.00	6.00	4.00
Sum		339.00	109.00	150.00	80.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pemahaman_Pelatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	3.3	3.3	3.3
	8.00	1	3.3	3.3	6.7
	9.00	2	6.7	6.7	13.3
	10.00	7	23.3	23.3	36.7
	11.00	7	23.3	23.3	60.0
	12.00	2	6.7	6.7	66.7
	13.00	5	16.7	16.7	83.3
	14.00	5	16.7	16.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Pemahaman_Recovery

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	11	36.7	36.7	36.7
	4.00	19	63.3	63.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Manfaat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	6.7	6.7	6.7
	3.00	3	10.0	10.0	16.7
	4.00	5	16.7	16.7	33.3
	5.00	3	10.0	10.0	43.3
	6.00	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Metode

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	5	16.7	16.7	16.7
	2.00	9	30.0	30.0	46.7
	3.00	7	23.3	23.3	70.0
	4.00	9	30.0	30.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 6. Angket Penelitian

Butir Tes Penelitian

TES PENELITIAN

Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman Tentang
Physiological Recovery

A. Biodata Responden

- Nama Lengkap :
Jenis Kelamin :
L/ P Umur :
Pelatih di SSB :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada SOAL pilihan jawaban yang anda anggap benar.
2. Apabila soal berupa uraian maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.

3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

Pilihlah salah satu jawaban yang tepat !

1. Kembalinya fungsi tubuh atau kondisi atlet pada kondisi sebelum melakukan kegiatan olahraga disebut ?
 - a. Istirahat
 - b. *Recovery*
 - c. Regenerasi
 - d. Tidur
 - e. Inflamasi
2. Teknik yang dilakukan atlet untuk melakukan *recovery* atau pemulihan disebut juga dengan ?
 - a. Hidrasi
 - b. Dehidrasi
 - c. Strategi *recovery*
 - d. *Pool recovery*
 - e. Rehidrasi
3. Berikut yang termasuk manfaat *recovery* atau pemulihan adalah ?
 - a. Mengembalikan kondisi atlet pada kondisi awal sebelum melakukan kegiatan olahraga
 - b. Mengakibatkan *overtraining*
 - c. Mengakibatkan penumpukan asam laktat
 - d. Menimbulkan sprain pada otot
 - e. Badan terasa lemas dan tidak bersemangat

4. Berikut yang **bukan** termasuk metode *recovery* atau metode pemulihan adalah ?
- a. Masase
 - b. Berenang
 - c. Berendam air dingin dan hangat
 - d. Tidur siang
 - e. Melakukan cek hidrasi
5. Berikut yang **bukan** termasuk manfaat *hot/cold water immersion* (berendam air panas/dingin) adalah ?
- a. Mencegah kekakuan
 - b. Agar terlihat semakin bergaya dan menambah kepercayaan diri
 - c. Untuk mengurangi intensitas kelelahan
 - d. Mempercepat *recovery* atau pemulihan
 - e. Menjaga mobilitas tubuh
6. Berikut yang **bukan** termasuk manfaat masase adalah ?
- a. Untuk mempersiapkan kondisi atlet sebelum melakukan kegiatan olahraga
 - b. Mengatasi masalah cedera
 - c. Mengembalikan fungsi alat-alat tubuh setelah melakukan kegiatan olahraga
 - d. Menjadikan tidur lebih nyenyak
 - e. Mengurangi dampak latihan seperti pegal-pegal
7. Berikut yang termasuk salah satu manfaat berendam air dingin dan hangat setelah berlatih adalah ?

- a. Menurunkan radang dan nyeri pada bagian-bagian tubuh setelah berlatih sehingga mempercepat recovery atau pemulihan
 - b. Menjadikan badan segar setelah berlatih
 - c. Menurunkan suhu tubuh jika berlatih ditempat panas
 - d. Membuat tubuh menjadi hangat jika berlatih di tempat dingin
 - e. Membersihkan badan yang kotor setelah berlatih
8. Disebut apakah kecukupan cairan dalam tubuh ?
- a. Dehidrasi b. Hidrasi c. *Recovery* d. Inflamasi
 - e. Glikogen
9. Berikut yang **bukan** termasuk manfaat hidrasi dibawah ini adalah ?
- a. Meningkatkan performa atlet
 - b. Tidak mudah merasa haus saat berlatih maupun bertanding
 - c. Terganggunya fungsi tubuh khususnya ginjal
 - d. Tidak mudah lelah saat berlatih maupun bertanding
 - e. Menjadikan atlet lebih fokus
10. Yang **bukan** termasuk salah satu manfaat dari pemulihan adalah ?
- a. Memperbaiki sel-sel otot yang rusak saat latihan dan membangun sel yang baru
 - b. Menurunkan kadar asam laktat
 - c. Meimbulkan cedera pada atlet

- d. Memulihkan dan menyiapkan kondisi fisik dan mental untuk aktivitas selanjutnya
- e. Mengembalikan kondisi atlet pada kondisi awal sebelum melakukan kegiatan olahraga

Centang pilihan ya/tidak dan jawab pertanyaan lanjutan sesuai dengan yang anda lakukan !

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
11.	Apakah anda memberikan metode recovery atau pemulihan kepada atlet anda setelah berlatih ?		
12.	Apakah anda memberikan metode recovery cooling down kepada atlet anda setelah berlatih ?		
13.	Apakah anda memberikan metode recovery masase kepada atlet anda setelah berlatih ?		
14.	Apakah anda memberikan metode recovery berendam air dingin dan hangat kepada atlet anda setelah berlatih ?		
15.	Apakah anda melakukan cek hidrasi kepada atlet anda sebelum dan setelah berlatih ?		

Lampiran 7. Dokumentasi

