PROFIL STRATEGI PEMULIHAN SECARA FISIOLOGI ATLET SEPAKBOLA PSBI BLITAR SENIOR

DAVID SURYA FEBRIANTO

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: davidsurya.f@gmail.com

**KUNJUNG ASHADI, S.Pd., M.fis., AIFO**

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [kunjungashadi@unesa.ac.id](mailto:kunjungashadi@unesa.ac.id)

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besar rata-rata dan presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar tentang pemulihan, mengetahui besar rata-rata dan presentase atlet sepakbola PSBI Blitar yang melakukan strategi pemulihan dan mengetahui besar rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan setiap jenis strategi pemulihan dari Dr. Stephen Bird PhD.

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan soal pilihan ganda yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan dan angket tertutup (skala *guttman*) yang ditambah dengan masing-masing 3 pertanyaan sebagai wawancara lisan terstruktur yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan dan besar rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan setiap jenis strategi pemulihan.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa rata-rata persentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan adalah sebesar 69%, dan rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan adalah sebesar 94%, dari penelitian ini juga dapat diketahui presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan adalah metode *garments* sebesar 18%, metode *massase* sebesar 21%, metode *hot/cold shower* sebesar 21%, metode *hydration status* sebesar 12%, metode *pool recovery* sebesar 6% dan tidak melakukan strategi pemulihan sebesar 6%.

Kata Kunci : Atlet Sepakbola, PSBI Blitar, Olahraga, Strategi Pemulihan

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the average amount and percentage of football athletes’ knowledge of PSBI Blitar Senior Team about recovery, to know the average amount and percentage of football athletes of PSBI Blitar Senior Team who do recovery strategies and to know the amount of percentage average of football athletes of PSBI Blitar Senior Team who do each type of recovery strategies from Dr. Stephen Bird PhD.

The method of this research used multiple choices questions which were used to know the average amount of percentage of the knowledge of the football athletes of PSBI Blitar Senior Team about recovery and then using closed questionnaire (Guttman Scale) which was added by three (3) questions as structured verbal interview which were used to know the amount of percentage averages of the football athletes of PSBI Blitar Senior Team who did recovery strategies and the amount of percentage averages of the football athletes of PSBI Blitar Senior Team who did every single type of recovery strategies.

Based on the research results, it was known that the percentage average of the football athletes’ knowledge of PSBI Blitar Senior Team about recovery was 69%, and the percentage averages of the football athletes of PSBI Blitar Senior Team who did the recovery strategies was 94%, from this research, it can be known that the percentage of the football athletes’ of PSBI Blitar Senior Team who did the recovery strategies was 18% garments method, 21% of massase method, 21% of contrast water (hot/cold) method, 12% of hydration status method, 6% of pool recovery method, and 6% for who did not the recovery strategies.It can be concluded that Blitar PSBI athletes’ knowledge about recovery is positive; it means that most of the athletes know about the recovery.

Key Words : Football Athlete, PSBI Blitar, Sport, Recovery Strategies

# **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktifitas yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam tubuh, olahraga merupakan budaya manusia, artinya tidak disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktifitas olahraga itu, dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Griwijoyo, 2010). Terdapat banyak sekali cabang olahraga di dunia dan salah satu yang paling digemari terlebih di Indonesia adalah sepakbola, sepakbola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Salim, 2008). Sepakbola dimainkan di lapangan dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter dengan waktu 2x45 menit (Putra, 2016). Sepakbola juga adalah cabang olahraga yang kompleks dari sisi gerak, hampir seluruh bagian tubuh berfungsi seperti kaki untuk menendang, kepala untuk menyundul, dan tangan untuk menangkap bola khusus penjaga gawang, dan dengan banyaknya gerak ini maka pemain sangat mungkin untuk mengalami kelelahan, oleh karena itu penting untuk melakukan pemulihan agar mengurangi dampak buruk seperti cedera yang dapat menghambat prestasi. Pemulihan sendiri juga adalah salah satu komponen latihan yang harus dipenuhi untuk memaksimalkan performa atlet, jika salah satu dari komponen tersebut tidak terpenuhi maka performa atlet pun tidak akan maksimal dan prestasi pun sulit tercapai.

Pemulihan adalah kembalinya fungsi alat-alat tubuh ke kondisi sebelum melakukan pekerjaan. Latihan fisik salah satu tujuannya adalah menyediakan dan meningkatkan cadangan energi yang ada didalam otot sesuai dengan energi predominan yang dibutuhkan (Sugeng, 2015). Ketika kita berolahraga sebenarnya kita merusak sistem energi dan jaringan yang menyebabkan kita menjadi lemah. Semakin banyak dan sering kita melakukan olahraga kita juga akan menjadi semakin lemah dan memperbesar kemungkinan sakit atau cedera, maka dari itu seimbangkan antara olahraga dan pemulihan untuk membawa ke tahap bugar selanjutnya. Oleh karena pemulihan adalah salah satu komponen latihan yang harus dipenuhi dan berlatih adalah merusak sistem energi yang menyebabkan kelelahan maka penting melakukan pemulihan untuk mengembalikan fungsi jaringan tubuh dan memperkuat jaringan tersebut untuk meningkatkan performa atlet.

Dalam pemulihan terdapat banyak cara atau strategi pemulihan yang dapat digunakan, salah satunya yatu menggunakan metode *100 point weekly recovery checklist* dari Dr. Stephen Bird, PhD. Dalam metode ini terdapat beberapa jenis pemulihan seperti *massage, contrast water (hot/cold), hydration status, pool recovery,* dan *compression garments*.

Berdasarkan pengamatan di klub PSBI Blitar senior, belum ada program latihan pemulihan yang layak untuk para atlet, setelah berlatih atlet hanya melakukan *colling down*, minum air mineral dan isotonik, hal ini dapat mencerminkan bahwa atlet saat diluar lapangan atau di mes juga tidak melakukan strategi pemulihan, tentunya hal ini berbahaya bagi atlet tersebut pada khususnya dan berdampak juga bagi klub pada umumnya, jika atlet tidak melakukan strategi pemulihan yang baik didalam maupun diluar lapangan maka performa pun tidak akan maksimal dan akan kesulitan memenangkan setiap pertandingan.

Dari uraian diatas hal yang menjadi permasalahan adalah belum adanya data tentang strategi pemulihan yang ada di klub PSBI Blitar senior. Oleh sebab itu sangat penting dilakukan penelitian tentang strategi pemulihanini. Sehingga didapatkan data yang *valid* tentang strategi pemulihan yang dilakukan para atlet klub PSBI Blitar senior, dengan diadakannya penelitian ini diharapkan seorang atlet dapat mempelajari dan memahami akan pentingnya pemulihan untuk menunjang prestasi mereka.

**METODE**

Sesuai dengan judul penelitian yaitu : “Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola PSBI Blitar Senior” Maka penelitian ini menggunkan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitain yang lebih spesifik, sistematis, terencana dan terstruktur dari awal hingga kesimpulan. Penelitian kuantitatif lebih menekankan pada penggunaan angka-angka yang membuatnya lebih spesifik. Selain itu penggunaan table, diagram, dan grafik juga akan mendukung (Maulana, 2015).

Terdapat beberapa jenis metode dalam penelitian kuantitatif yang dapat mendukung. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang tujuannya untuk menjelaskan berbagai fenomena-fenomena yang terjadi atau sedang berlangsung pada masa sekarang atau masa lampau. Penelitian ini bersifat sederhana tapi dapat berkembang menjadi luas seiring dengan fenomena yang sedang diamati (Maulana, 2015)

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pedekatan deskriptif, dimana peneliti ingin mendeskripsikan permasalahan yang di angkat oleh peneliti yaitu “Profil Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola PSBI Blitar Senior”. Dimana laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyaji laporan tersebut.

1. **Tempat , Tanggal, dan Waktu Penelitian**

Tempat : Kabupaten Blitar

Tanggal : 5 April 2017

Waktu : 14.00 WIB – Selesai

1. **Sasaran Penelitian**

Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang berjumlah 17 orang*.*

1. **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini, dan data pendukung sebagai berikut :

1. Soal pilihan ganda.
2. Angket tertutup (ya/tidak).
3. Lembar wawancara lisan terstruktur (sebagai pengecekan tambahan).
4. **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sahih mempunyai vaiditas tinggi. Sebalikya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2009 : 168).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji validitas ahli, dimana validitas angket dilakukan oleh dosen ahli di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Surabaya.

1. Mean



Keterangan :

M = rata-rata

Σ X = jumlah nilai X

N = jumlah sampel (Maksum, 2007)

1. Presentase Kategori = 

Keterangan :

*n* = Klasifikasi kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali

N = Jumlah Total

(Maksum, 2007 : 8)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan hasil dan analisis data serta pembahasan tentang penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data yang disajikan diperoleh dari penelitian angket dan soal pilihan ganda yang telah disebarkankepada atlet sepakbola PSBI Blitar.

Adapun hasil-hasil yang telah disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan, berapa besar rata-rata presentase atlet yang melakukan strategi pemulihan dan jenis strategi pemulihan apa saja yang dilakukan oleh atlet sepakbola PSBI Blitar senior.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 17 atlet sepakbola yang tergabung dalam PSBI Blitar senior dan mengikuti segala aktifitas klub seperti berlatih maupun bertanding. Selain itu, instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang diikuti dengan 3 pertanyaan tambahan sebagai wawancara lisan terstruktur, soal pilihan ganda tentang pemulihan*,* dan menambahakan tiangulasi data (cek ricek). Berikut merupakan hasil deskripsi dari setiap instrument :

1. Memberikan soal pilihan ganda tentang pemulihan.

Pemberian soal pilihan ganda ini bertujuan untuk membantu mengetahui rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan. Soal pilihan ganda terdiri dari 10 pertanyaan dan 5 pilihan jawaban (a b c d e). Sampel hanya perlu memberi tanda (x) silang pada salah satu jawaban. Hasil jawaban secara keseluruhan menyatakan rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan.

1. Angket tertutup (ya/tidak) Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yaitu sampel memberikan jawaban dengan cara memberikan tanda (√) centang pada pilihan jawaban yang telah disediakan (ya/tidak). Angket terdiri dari 6 pertanyaan pokok dan 3 pertanyaan tambahan sebagai wawancara lisan terstruktur disetiap satu pertanyaan pokok, dan 3 pertanyaan tersebut harus diisi apabila sampel menjawab atau memberikan jawaban “iya” pada pertanyaan pokok. Hasil angket secara keseluruhan menyatakan tentang rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan dan mengetahui jenis strategi pemulihan apa saja yang dilakukan oleh atlet sepakbola PSBI Blitar senior.

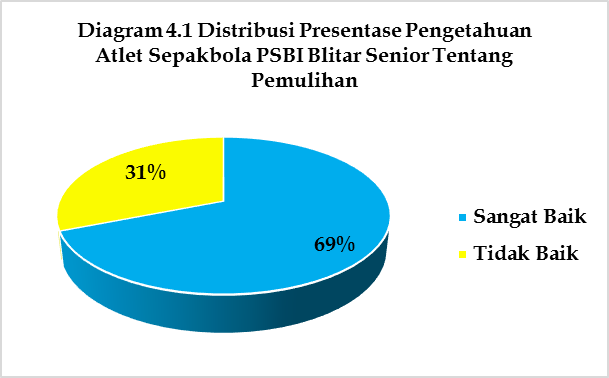
Adapun deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penyebaran angket dan soal pilihan ganda yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata presentase pengetahuan atlet PSBI Blitar tentang pemulihan, mengetahui rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan, dan mengetahui jenis strategi pemulihan apa saja yang dilakukan oleh atlet sepakbola PSBI Blitar senior.

Berikut adalah rata-rata usia dan standart deviasi atlet sepakbola PSBI Blitar senior

**Table 4.1 Standart Deviasi Usia Atlet PSBI Blitar Senior**

|  |  |
| --- | --- |
| RATA-RATA USIA | STANDART DEVIASI |
| 23,94 | 85,47 |

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian soal pilihan ganda oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan:



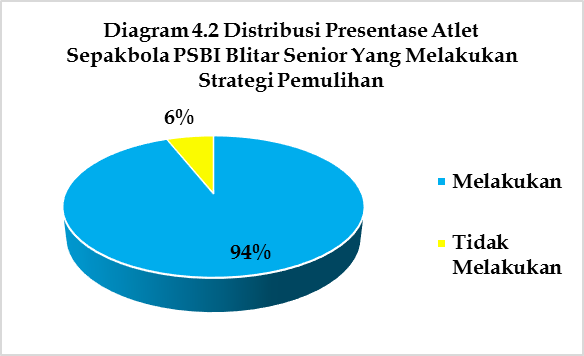
Setelah pengisian soal pilihan ganda oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan rata-rata nilai atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan dengan nilai rata-rata 69,41 dengan presentase sebesar 69% dan dikategorikan sangat baik Perhitungan dilakukan dengan menggunakan cara manual.

**Tabel 4.2 Nilai Rentang Presentase Pengetahuan**

|  |  |
| --- | --- |
| Rentang Persentase | Kategori |
| 81 % - 100 % | Sangat Baik Sekali |
| 61 % - 88 % | Sangat Baik |
| 41 % - 60 % | Baik |
| 21 % - 40 % | Tidak Baik |
| 0 % - 20 % | Tidak Sangat Baik |

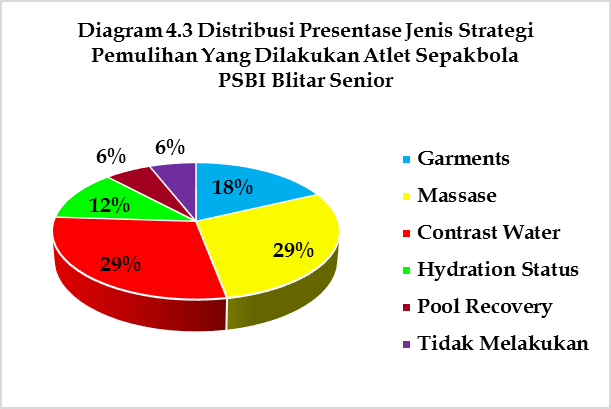
Dari hasil penghitungan persentase soal pilihan ganda diketahui bahwa rata-rata presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan yaitu sebesar 69,41% dan dikategorikan sangat baik.

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian angket tertutup oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan:



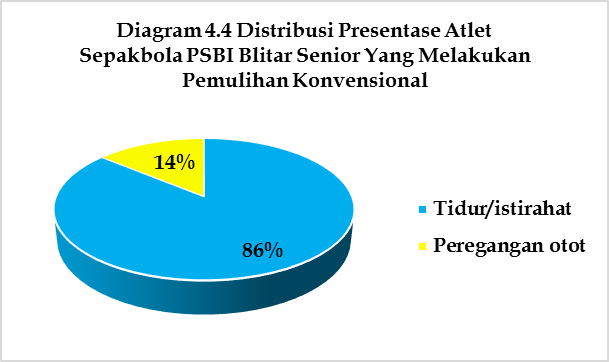
Setelah pengisisan angket oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan tentang berapa banyak atlet yang melakukan strategi pemulihan yaitu sebanyak 16 atlet yang melakukan strategi pemulihan dan 1 atlet yang tidak melakukan strategi pemulihan dengan presentase sebesar 94% melakukan strategi pemulihan dan 6% tidak melakukan strategi pemulihan.

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian angket tertutup oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui presentase jenis pemulihan apa saja yang dilakukan atlet sepakbola PSBI Blitar senior:



Setelah pengisian angket oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan tentang berapa banyak dari setiap jenis pemulihan yang dilakukan atlet sepakbola PSBI Blitar senior yaitu *garments* sebanyak 3 atlet, *massage* sebanyak 5 atlet, *contrast water* sebanyak 5 atlet, *hydration status* sebanyak 2 atlet, *pool recovery* sebanyak 1, dan 1 atlet tidak melakukan strategi pemulihan. Dari nilai diatas juga diketahui presentase yaitu *garments* sebesar18%, *massage* sebesar21%, *hot/cold water* sebesar 21%, *hydration status* sebesar 12%, *pool recovery* sebesar 6% dan tidak melakuan strategi pemulihan sebesar 6%.

Dari pengisian angket juga diketahui bahwa terdapat atlet yang tidak melakukan strategi pemulihan namun melakukan pemulihan secara konvensional yaitu yang tidak dalam strategi pemulihan dari Dr. Stephen Bird PhD yang digunakan acuan oleh peneliti, sebanyak 7 atlet melakukan pemulihan konvensional yang terbagi sebanyak 6 atlet melakukan pemulihan konvensional dengan metode tidur/istirahat dan 1 atlet melakukan metode peregangan otot setelah berlatih.



Hasil analisis penelitian ini menggunakan 2 instrumen penelitian yaitu, angket tertutup yang berisi 6 pertanyaan pokok dan diikuti masing-masing 3 pertanyaan sebagai lembar wawancara terstruktur untuk mengetahui jenis strategi pemulihan apa saja yang dilakukan atlet sepakbola PSBI Blitar senior dan menetahui seberapa besar rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan, dan menggunakan pertanyaan pilihan ganda yang berisi 10 pertanyaan untuk mengetahui seberapa besar rata-rata presentase pengetahuan atlet PSBI Blitar senior tentang strategi pemulihan.

Pengetahuan ada 2 yaitu penggetahuan faktual dan pengetahuan hafalan, pengetahuan faktual yaitu kemampuan mengingat kembali pengetahuan yang didapat berdasarkan fakta-fakta yang sesungguhnya, sedangkan pengetahuan hafalan yaitu mengungkap kembali pengetahuan yang telah dihafalkan (Mahardika, 2014)

1. **Hasil rata-rata pengehatuan atlet PSBI Blitar senior tentang strategi pemulihan**

Berdasarkan soal pilihan ganda yang diisi oleh atlet sepakbola PSBI Blitar senior menyatakan bahwa presentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang strategi pemulihan dapat dikategorikan sangat baik karena presentase sebesar 69%. Hal ini dikarenakan tidak semua atlet mendapat pengertian tentang pemulihan atau pendidikan diluar teknik dan taktik sepakbola masih belum merata, oleh sebab itu sebagian besar atlet yang mendapat pengertian tentang pemulihan mengerti dan dapat dengan mudah menjawab lembar soal pilihan ganda, dan sebalikya sebagian keci atlet yang kurang mengetahui tentang pemulihan kesulitan menjawab pertanyaan pilihan ganda yang meyebabkan pengetahuan atlet PSBI Blitar senior tentang pemulihan belum 100%.

Dengan hasil ini maka atlet yang sudah mengetahui tentang pemulihan harus dapat meningkatkan lagi pengetahuan tentang pemulihan tidak hanya sebatas 10 pertanyaan pilihan ganda tersebut, dan juga dapat membagi pengetahuan kepada atlet lain yang belum mengetahui tentang pemulihan secara menyeluruh agar pengetahuan pemulihan dapat merata sehingga prestasi baik secara individu dan klub dapat diraih.

Pemulihan sangat penting dilakukan 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 ini terjadi maka tentunya kondisi tubuh atlet tidak akan siap jika mendapat materi latihan selanjutnya (Sugeng, 2015). Tentu hal ini berkaitan dengan pengetahuan pemulihan, jika atlet mengetahui tentang pemulihan maka atlet tersebut akan melakukan pemulihan dan begitu juga sebaliknya.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan**

Berdasarkan pengisian angket berjumlah 6 pertanyaan pokok yang diikuti masing-masing 3 pertanyaan sebagai wawancara lisan terstruktur yang disebar pada atlet sepakbola PSBI Blitar senior menyatakan bahwa 94% melakukan strategi pemulihan dan 6% tidak melakukan strategi pemulihan. Dalam penelitian ini yang dimaksud strategi pemulihan adalah metode *100 point weekly revovery checkklist* dari Dr. Stephen Brd PhD yang berisi beberapa jenis pemulihan.

Hal ini tentu berkaitan dengan pengetahuan pemulihan, atlet yang mengetahui dan mengerti tentang pemulihan, pentingnya melakukan pemulihan dan dampak bila tidak melakukannya, maka akan melakukan pemulihan, dan dari metode yang mereka lakukan ada yang termasuk dalam strategi pemulihan tersebut, namun ada atlet yang tidak melakukan strategi pemulihan, hal ini dikarenakan tidak mengerti tentang strategi pemulihan, juga terdapat faktor malas untuk memperdalam pengetahuan tentang hal-hal lain diluar teknis sepakbola seperti pemulihan.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *compression garments***

Sebanyak 3 atlet (18%) menggunakan metode *garments* dikarenkan metode ini membutuhkan alat yang tergolong belum terlalu banyak digunakan oleh atlet di daerah atau dapat dikatakan belum merata, oleh sebab itu metode ini belum banyak atlet mengetahui sehingga hanya sedikit atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode ini. Dalam metode ini menggunakan pakaian yang disebut *garments* yang cara kerjanya menekan bagian tubuh yang terkena garments

Dengan fungsi yang baik seperti meningkatkan performa, mengurang pegal dan mempercepat pemulihan seharusnya metode ini banyak diminati dan dipakai oleh atlet, namun kembali lagi pada pengetahuan atlet yang tidak semua tahu tentang metode ini, selain itu pakaian ini juga tidak merata dijual di toko olahraga di daerah-daerah.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *massage***

Sebanyak 5 atlet (29%) menggunakan metode *massage* hal ini dikarenakan metode ini cukup familiar dan banyak orang mengetahuinya, terlebih metode *massage* tidak membutuhkan terlalu banyak peralatan seperti metode yang lain dan dapat dilakukan dimana saja, oleh sebab itu maka banyak atlet yang mengetahui dan menggunakan metode ini untuk melakukan strategi pemulihan.

Metode ini merupakan metode yang paling banyak digunakan atlet untuk pemulihan maupun persiapan sebelum bertanding, karena dalam tujuannya *massage* mempunyai tujuan yaitu untuk mempersiapka atlet memiliki konndisi badan yang baik sehingga dapat menghadapi ketegangan sebelum bertanding, selain itu *massage* juga memiliki tujuan untuk memperbaiki kembali kondisi tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga dengan membuang zat-zat yang dapat menyebabkan kelelahan dalam tubuh sehingga rasa sakit akibat aktifitas olahraga dapat dengan cepat dikurangi.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *contrast water (hot/cold)***

Sebanyak 5 atlet (29%) menggunakan metode *contrast water (hot/cold)*, sebenarnya metode ini tergolong metode yang kurang sederhana seperti *massage*, dalam metode ini memerlukan beberapa peralatan seperti tempat untuk berendam, namun 5 atlet tersebut memiliki pengetahuan lebih sehingga mengetahui metode ini dan memiliki kemauan lebih sehingga melakukan metode *contrasr water* untuk strategi pemulihannya.

Pemulihan dengan metode ini juga sangat baik dan mempercepat proses pemulihan, olahraga membuat inflamasi atau radang pada bagian-bagian tubuh dan hal ini tidak baik jika dibiarkan dalam jangka waktu lama, setelah berolahraga berendam di air dingin untuk membantu menurunkan inflamasi di otot, persendian dan tendon, air dingin secara lokal menurunkan aliran darah, mengurangi inflamasi, dan mengurangi nyeri, lalu air panas akan memperbaiki pemulihan otot dan persendian untuk membuang semua sel-sel inflamasi.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *hydration status***

Sebanyak 2 atlet (12%) menggunakan metode *hydration status,* metode ini tergolong metode yang tidak sesederhana metode yang lain karena membutuhkan peralatan yang cukup banyak dan cara melakukan yang cukup banyak, sehingga hanya sedikit atlet yang melakukan. Hidrasi adalah kecukupan cairan dalam tubuh, kebalikan dengan dehidrasi yang kekurangan cairan dalam tubuh, kehilangan 2% masa tubuh adalah ambang batas yang diakui melebihi batas kinerja sedang dan dalam kondisi beriklim sedang dan ini ditekankan oleh lingkungan yang hangat dan panas (Kenefick WR, 2012).

Seorang atlet yang melakukan aktifitas olahraga akan mengeluarkan banyak keringat, jika keseimbangan cairan dalam tubuh tidak seimbang maka akan mengalami dehidrasi, kebutuhan air mineral pada atlet lebih tinggi dibanding dengan non atlet karena atlet lebih sering mengeluarkan keringat atau cairan pada saat latihan dan kehilangan cairan tersebut harus diganti setiap harinya. Setiap atlet harus mengetahui keseimbangan cairan dalam tubuh dan harus memperhatikan hal ini, juga dapat dijaga dengan mengkonsumsi air mineral sebelum, saat, dan setelah beraktifitas, hal ini merupakan cara memonitor hidrasi.

1. **Hasil rata-rata presentase atlet PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *pool recovery session***

Sebanyak 1 atlet (6%) menggunakan metode *pool recovery session*, berenang dapat membantu untuk mempercepat proses pemulihan, pemulihan dengan cara berenang atlet dapat meregangkan otot tanpa membuat otot semakin lelah, caranya yaitu dengan tidak melakukan latihan penuh, melainkan hanya berenang ringan sekitar 20 menit dapat membantu pemulihan otot.

Hal yang menjadi penghambat atlet melakukan metode berenang dikarenakan tidak semua pemain PSBI Blitar senior merupakan penduduk yang tinggal di daerah yang dekat dengan kolam renang, sehingga rasa malas menjadi alasan mengapa tidak melakukan berenang, selain itu juga dari atlet tersebut kurang mengetahui tentang pemulihan.

Faktor terbesar dari belum banyaknya atlet yang melakukan setiap metode pemulihan yaitu karena belum mengetahui tentang pemulihan, dampak baik dan buruk tentang pemulihan, maupun strategi pemulihan, juga cara melakukan strategi pemulihan. Hal ini kembali lagi dikarenakan pendidikan diluar teknik dan taktik sepakbola belum merata setiap atlet, pendidikan yang dilakukan klub hanya terfokus pada teknis tentang sepakbola seperti teknik, taktik, dan mental, sehingga pemain yang mengerti tentang pemulihan akan sadar tentang pentingnya pemulihan dan melakukan strategi pemulihan maupun pemulihan secara konvensional, pemulihan yang dilakukan tentunya dipengaruhi dengan apa yang mereka dapatkan, jika atlet mengetahui tentang strategi pemulihan maka mereka akan melakukan strategi pemulihan begitu juga yang hanya tahu tentang pemulihan secara konvensional saja, dan sebaliknya atlet yang tidak melakukan strategi pemulihan maupun pemulihan konvensional karena kurangnya pengetahuan mereka terhadap pemulihan dan pentingnya melakukan pemulihan untuk mengurangi resiko cedera, sehingga dampak negatif karena tidak melakukan pemulihan akan semakin besar terhadap atlet tersebut. Namun sebagian besar atlet PSBI Blitar senior sudah mengetahui tentang pemulihan dan melakukan strategi pemulihan maupun pemulihan secara konvensional, hal ini sudah menunjukkan sisi positif karena sudah sebagian besar yang mengetahui dan melakukan, sehingga atlet yang belum mengetahui banyak dan melakukan pemulihan akan sedikit banyak terbawa arus sehingga akan mencari tahu tentang pemulihan.

Latihan fisik salah satu tujuannya adalah menyediakan dan meningkatkan cadangan energi yang ada didalam otot sesuai dengan energi predominan yang dibutuhkan (Sugeng, 2015). Dalam latihan juga bertujuan untuk merusak jaringan otot dan membangun lagi jaringan yang rusak tersebut menjadi lebih kuat dengan pemulihan, jadi 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 tidak akan maksimal juga merugikan dirinya sendiri pada khususnya dan klub pada umumnya.

**PENUTUP**

**Kesimpulan**

Pembahasan pokok yang terdapat pada bab V ini berdasarkan latar belakang, kajian pustaka serta penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Adapun masing-masing bahasan tersebut sebagai berikut :

1. **Simpulan**
2. Rata-rata persentase pengetahuan atlet sepakbola PSBI Blitar senior tentang pemulihan adalah 69% dan dapat dikategorikan sangat baik.
3. Rata-rata presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan strategi pemulihan adalah 94%
4. Presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang menggunakan metode *massage* adalah 29%
5. Presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan metode *garments* adalah 18%
6. Presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan metode *contrast water (hot/cold)* adalah 29%
7. Presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan metode *hydration status* adalah 12%
8. Presentase atlet sepakbola PSBI Blitar senior yang melakukan metode *pool recovery session* adalah 6%
9. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti mengemukakan beberapa saran. Adapun saran-saran tersebut adalah :

1. Setelah mengetahui tentang pemulihan dan strategi pemulihan, atlet yang sudah melakukan strategi pemulihan harus mempertahankan hal itu atau bahkan meningkatkan dengan melakukan strategi pemulihan yang lain, sedangkan untuk atlet yang belum melakukan strategi pemulihan disarankan untuk melakukannya agar resiko cedera semakin kecil juga untuk menunjang prestasi secara individu*.*
2. Bagi klub untuk lebih memperhatikan program latihan pemulihan untuk semua atlet, agar prestasi klub juga akan maksimal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aida. 2017. Penyebab dan pembentukan radikal bebas. (online). <http://glucogen.net/penyebab-dan-pembentukan-radikal-bebas.html>. Diakses pada 14 Juni 2017.

Angreati, Rosa. 2015. *Ketahui pentingnya Hidrasi saat olahraga.* (online). (<http://rona.metrotvnews.com/read/2015/10/28/445367/ketahui-pentingnya-hidrasi-saat-berolahraga>, diakses 15 Juni 2017).

Ashadi, Kunjung. 2014. Implementasi fisiologi olahraga terhadap olahraga prestasi. Malang. (Diunduh pada tanggal 16 juni 2017 <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/06.PROCEEDINGS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Kunjung-Ashadi.pdf> )

Ashadi, Kunjung. 2015. Pentingnya Hidrasi Bagi Atlet. Surabaya. Unipress

Bararah, Vera. 2010. Berapa jumlah denyut nadi normal. (online). <https://health.detik.com/read/2010/03/29/135029/1327738/766/berapa-jumlah-denyut-jantung-normal>. Diakses pada 16 Juni 2017.

# Beelen, Milou, etc. 2010. *“Nutrional Strategies To Promote Postexercise Recovery”.* International journal of sport nutrition and exercise metabolism. Vol 20. Hal 515-532.

# Droge, W. 2002. *Free radical in the phisyological control of cell function.* <http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf_thesis/unud-446-daftarpustaka.pdf>. Diakses pada 16 Juni 2017.

Dunialari, 2015. *Apakah compression benar berfungsi* (online). <http://dunialari.com/apakah-compression-benar-berfungsi/>. Diakses pada 25 Januari 2017.

# Dwiya. 217. Alat cek asam laktat. (online). <https://www.medicalogy.com/blog/alat-cek-asam-laktat/>. Diakses pada 16 Juni 2017.

Farhansyah, Jordhi. 2016. *Percepat pemulihan olahraga dengan active recovery.* (online). <http://www.fitnessformen.co.id/article/7/2016/2803-Percepat-Pemulihan-Cedera-dengan-Active-Recovery>. Diakses pada 19 Januari 2017.

Giriwijoyo, santosa. 2010. Ilmu faal olahraga. FPOK UPI Bandung.

Kellman, M. 2010. *“Preventing Overtraining In Athlete In High Intensity Sports And Stress/recovery Monitoring”.* Medicine and science in sports. Vol 20. Hal 95-102.

Kompas, 2017. *Mandi air panas dan dingin untuk pulihkan cedera olahraga*. (online). <http://health.kompas.com/read/2017/01/19/133700223/mandi.air.panas.dan.dingin.untuk.pulihkan.cedera.olahraga>. Diakses pada 18 Februari 2017.

Laseduw, Jeffry. 2013. Mencegah radikal bebas. (online). <http://necturajuice.com/mencegah-radikal-bebas/>. Diakses pada 16 Juni 2017.

# McCrea, Michael, ect. 2013. *“Incidence, Clinical Course, and Predictors of Prolonged Recovery Time Following Sport-Related Concussion in High School and College Athletes”.* The international neuropshycological society. Vol 19. Hal 22-33.

Maksum, ali. 2007. Statistika dalam olahraga. Surabaya: UNESA.

Maulana, Ahmad. 2015. *Pengertian macam-macam metode.* (online). <http://www.informasibelajar.com/2015/09/pengertian-macam-macam-metode.html>. Diakses pada 17 Januari 2017.

Suprayogi, Teguh. 2015. *Mengenal sport masase* (online). <http://www.kompasiana.com/www.warungaqiqah.com/mengenal-sports-massage_54f378c5745513972b6c773b>. Diakses pada 25 Januari 2017.

# Podlog, Leslie, etc. 2011. *“A Review Of Return To Sport Concerns Following Injury Rehabilitation : Practitioner Strategies For Enhancing Recovery Outcomes”.* Physical therapy in sport. Vol 12. Hal 36-42.

Reopajadi, joesoef, dkk. 2015. *Masase olahraga.* Surabaya: unesa university press.

# Rey, ezequel, etc. 2012. *“The Effect Of Recovery Strategies On Contractile Properties Using Tensiomyography And Perceived Muscle Soreness In Profesional Soccer Player”.* The journal of strength and conditioning research. Vol 26. Hal 3081-3088.

Putra, Michael. 2016. *Permainan sepakbola.* (online). <https://www.sayanda.com/permainan-sepak-bola/>.

Diakses pada 2 Januari 2017.

Salim, Agus. 2008. *Buku pintar sepakbola.* Nuasnsa: bandung.

Sekarsari, bebby. 2017. *Alas an detak jantung anda meningkat saat berolahraga.* (online). [http://www.1health.id/id/article/category/sehat-a-z/alasan-detak-jantung-anda-meningkat-saat-berolahraga.html. Diakses 7 juni 2017](http://www.1health.id/id/article/category/sehat-a-z/alasan-detak-jantung-anda-meningkat-saat-berolahraga.html.%20Diakses%207%20juni%202017).

Sugeng. 2015. *Kelelahan dan pulih asal dalam olahraga.* (online). <http://www.fisiologiolahraga.tk/2015/06/kelelahan-dan-pulih-asal-dalam-olahraga.html>. Diakses pada 19 Januari 2017.

Suherman, acep. 2017. *Iniah dampak buruk adanya penumpukan asam laktat pada tubuh.* (online). <http://qncjelly-gamat.com/inilah-dampak-buruk-adanya-penumpukan-kandungan-asam-laktat-di-tubuh.html>. Diakses pada 7 juni 2017.

Widiyanto, 2007. *Latihan fisik dan laktat.* (online). <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132308483/penelitian/Latihan+dan+laktat+darah.pdf>. Diakses pada 13 juni 2017.

Wijaya, TA. 2014. Asam laktat. (online). <http://www.kerjanya.net/faq/5061-asam-laktat.html>. Diakses pada 16 Juni 2017.