

Tingkat Pengetahuan Dan Tindakan *Recovery* Pada Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/PAPUA

*Febilorentina Br Tarigan¹, Ardi Nusri²,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan
febilorentina7@gmail.com¹*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tindakan *recovery* pada Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. Tujuan *recovery* secara umum adalah untuk meningkatkan adaptasi fisiologis atlet terhadap stress latihan maupun pertandingan. Pada periode latihan, *recovery* dibutuhkan untuk mencapai superkompensasi dari beban latihan pada kondisi normal (homeostasis) dengan menstabilkan fungsi jaringan tubuh dan memperkuat jaringan tersebut sehingga dapat mencapai puncak performa secara progresif. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menyebarkan angket ke responden. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angket mengenai keadaan sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti. Peneliti menggunakan kuesioner atau angket dalam mengumpulkan data yang dalamnya terdapat seperangkat daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa lembar kuesioner berskala Guttman, data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua *alternative*) yaitu “Ya” dan “Tidak” pada angket tindakan *recovery* dan “Benar” dan “Salah” untuk angkat tingkat pengetahuan sehingga dengan demikian peneliti berharap mendapatkan jawaban yang tegas terhadap permasalahan yang akan diteliti. Angket dalam penelitian ini akan diisi oleh 16 sampel penelitian yang terdiri dari 10 orang putra dan 6 orang putri. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebanyak 25,0% termasuk dalam kategori sedang untuk tingkat pengetahuan *recovery* dan 75,0 % termasuk dalam kategori baik untuk tingkat pengetahuan *recovery*. Sedangkan untuk tingkat tindakan *recovery* 12,5% masuk dalam kategori kurang, 6,3% masuk dalam kategori sedang dan 81,3 % masuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan, tindakan *recovery*, atlet atletik

A. PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia sudah mengenal berbagai macam cabang olahraga dan dalam setiap cabang olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda diantaranya untuk mendapatkan prestasi, kebugaran, dan hanya sekedar rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Menurut Primasoni(2012;2) dalam Pramono, Bayu. (2017) olahraga adalah segala jenis kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Setiap cabang olahraga semuanya bersifat kompetitif, maka sudah tentu mengharapkan

tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya adalah pada cabang olahraga atletik (UU SKN No 3 Tahun 2005).

Di Indonesia sendiri olahraganya sudah semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan berbagai macam even-even merupakan salah satu kejuaraan *multi event*, yang mana diantaranya seperti KEJURNAS (Kejuaraan Nasional), POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), PORPROV/PORDA (Pekan Olahraga Propinsi), PON (Pekan Olahraga Nasional), ASEAN GAMES, SEA GAMES dan Olimpiade. Sementara kejuaraan atletik tertinggi di Indonesia adalah PON (Pekan Olahraga Nasional). Atlet atletik Sumatera Utara pelatda PON XX/Papua, menunjang prestasi pada PORWIL tidak banyak atlet yang menunjang prestasi ke even yang memusakan.

Notoatmodjo (2007: 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui.

Menurut Notoatmodjo, (2010: 27-29) mengklasifikasikan menjadi enam kategori, dari yang sederhana (tahu) sampai dengan yang lebih kompleks (evaluasi) ialah: 1) Tahu (know), Tahu diartikan hanya sebagai recall (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. 2) Memahami (comprehension), Memahami suatu objek bukan sekedar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. 3) Aplikasi (application), Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. 4) Analisis, Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. 5) Sintesis (synthesis), Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. 6) Evaluasi (evaluation), Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

Menurut (Bompa, 2009 terdapat beberapa macam teknik *recovery* diantaranya adalah sebagai berikut: ; *recovery* aktif, *recovery* pasif, *massage*, *thermotherapy*, dan *cryotherapy*.

1) *Recovery* aktif, *recovery* aktif adalah latihan dengan intensitas rendah atau ringan. Pemulihan aktif mengacu pada pemulihan dari latihan menggunakan intensitas kegiatan rendah dengan tujuan untuk pemulihan. Pemulihan aktif membantu membersihkan otot-otot dari asam laktat yang menyebabkan rasa sakit dan kelelahan. 2) *Recovery* pasif, *recovery* pasif yaitu latihan yang tidak melibatkan aktifitas atau dilakukan duduk diam atau aktifitas istirahat total. Jadi *recovery* pasif yaitu suatu aktivitas fisik tanpa adanya aktifitas fisik, yaitu diam, istirahat total (duduk, terlentang atau tidur) atau tidak melakukan apapun. Pengaruh pemulihan pasif terhadap otot (kelelahan otot) agar dapat pulih kembali seperti semula. Prinsip dari pemulihan pasif hampir sama dengan pemulihan aktif. Mengembalikan lagi kondisi fisik semula. Tidur adalah teknik utama dalam pemulihan pasif, tidur memiliki peranan sentral dalam membantu pemulihan atlet.

B. METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah metode survei dengan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angket mengenai keadaan sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner.

2. Sampel penelitian

Menurut Sugiono (2010:80) populasi diartikan sebagai wilayah generelasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *total sampling* dengan jumlah atlet 16 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 6 orang perempuan.

3. Instrument penelitian

Dalam penelitian ini penyusun menggunakan angket bersifat tertutup (berstruktur), hal ini didasarkan pada pengalaman responden yang berbeda-beda, selain itu untuk menghindari informasi yang lebih meluas. Penyusun menggunakan kuisisioner tertutup sehingga dengan demikian responden tinggal memilih beberapa alternative jawaban yang tersedia. Menurut Rianse (2011: 155) dalam (Munggaran 2012 :63) skala Gutman sangat baik untuk meyakinkan peneliti tentang kesatuan dimensi dan sikap atau sifat yang diteliti.

Tabel 1: Kisi-Kisi Instrument Penelitian

Variable	Factor	Indicator	No. Soal
Pengetahuan Recovery	Recovery aktif	1. <i>Masage</i>	1,2,3,4,5,6,7,8
		2. <i>Thermotherapy</i> (Terapi Panas)	9,10,11,12,13,14
		3. <i>Cryotherapy</i> (Terapi Dingin)	15,16,17,18,19, ,25
		4. <i>Kompres garment</i>	20,21
		5. <i>Streaching static</i>	22,23,24
		6. <i>Stretching dynamic</i>	25,26
	Recovery pasif	7. Istirahat duduk total	27
		8. <i>Tidur (Sleep)</i>	28,29,30,31
		9. Nutrisi (Metabolisme Protein).	32,33,34,35,36
		1. <i>Massage</i>	1,2,3,4
		2. <i>Thermotherapy</i> (Terapi Panas)	5,6,7
		3. <i>Cryotherapy</i>	8,9,10

Variable	Factor	Indicator	No. Soal
Tindakan Recovery	Recovery aktif	(Terapi Dingin)	
		4. Kompres garment	11,12,13
		5. Streaching static	14,15,16
	6. Stretching dynamic	17	
	Recovery Pasif	1. Istirahat duduk total	18
		2. Tidur (Sleep)	19,20,21
3. Nutrisi (Metabolisme Protein).		-	

4. Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuisisioner merupakan seperangkat pertanyaan/ Pernyataan tertulis yang diformulasikan terlebih dahulu untuk merekam jawaban responden. Kuisisioner akan dibagikan secara online akan didistribusikan kepada atlet atletik yang menjadi sampel penelitian. Dalam penelitian ini, kuisisioner terdiri dari 36 pertanyaan tingkat pengetahuan dan 21 pertanyaan untuk pertanyaan tindakan atlet instrument dan penskoran dibuat dengan menggunakan skala Guttmant.

Tabel 2: Kategori Penilaian Tingkat Pengetahuan Recovery

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 56%	0	0	Kurang
56 – 75%	4	25,0	Sedang
76 – 100%	12	75,0	Baik
Total	16	100	

Tabel 3: Kategori Penilaian Tindakan Recovery

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Kurang	2	12,5
Sedang	1	6,3
Baik	13	81,3
Total	16	100

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebanyak 25,0% termasuk dalam kategori sedang untuk tingkat pengetahuan *recovery* dan 75,0 % termasuk dalam kategori baik untuk tingkat pengetahuan *recovery*. Sedangkan untuk tingkat tindakan *recovery* 12,5% masuk dalam kategori kurang, 6,3% masuk dalam kategori sedang dan 81,3 % masuk dalam kategori baik. *Recovery* pasca latihan fisik atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua dilakukan dengan cara jogging ringan sangat penting untuk mengeliminasi metabolisme yang berlebihan di sel otot.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat pengetahuan *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua masuk dalam kategori “sedang” dan “baik” sedangkan tingkat tindakan *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua masuk dalam kategori “kurang” “sedang” dan “baik” menurut kategori yang telah dibuat oleh Nursalam (2008).

teori yang disampaikan oleh Budiman dan Riyanto (2013) faktor yang mempengaruhi pengetahuan : 1) Pendidikan, proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan penilaian. 2) Informasi atau media massa, suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. 3) Sosial , budaya dan ekonomi, tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. 4) Lingkungan, mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan diproses sebagai pengetahuan oleh individu. 5) Pengalaman, bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang didapat bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama. 6) Usia, semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, mengenai tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. Sesuai dengan apa yang disampaikan peneliti pada perumusan masalah maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan *recovery* atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua dikategorikan baik dan tindakan *recovery* pada atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua dapat dikategorikan baik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharmi.2002. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 2009. *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Budiman dan Riyanto A.2013.*Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Christophe, Hausswirth, dan Iñigo Mujika.2013. *Recovery for Performance in Sport*. America: Human Kinetics.
- Cahyono, Candra et al.2018.” Meningkatkan Teknik Dasar Lempar Cakram Dalam Proses Belajar Mengajar Dengan Menggunakan Media Modifikasi.” *Jurnal ilmiah pendidikan jasmani* vol. 2 No. 1 ISSN2477-331X.
- Fitriani NL dan Andriyani S. 2015. “Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015”. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Indonesia*. Vol. 1. No 1 (12).
- Fahrurozi Achmad. 2020. “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kraton Yogyakarta”. *Skripsi Yogyakarta FIK UNY*.
- Ghandi, Ayyib Maulan Yassir. 2019. “Perbedaan Recovery Active Dan Recovery Pasive Pada Olahraga Futsal Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pemain Ikatan Futsal Semarang Indonesia (IFSI)”. Semarang: *Jurnal Ilmu Keolahrgaan*.
- Harsono. 1988. *Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma
- Harsono. 2017. *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hartadji, Herdi et al. 2017. *Ilmi Kepeleatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
<https://gemblengan.com/pelatihan-ilmu-spiritual-di-tasikmalaya/> (diakses November 2017)
- Heru. 2019. Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. Palembang: *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Junaidi, dan Akbar. 2020. *PPT webinar nasional olahraga“ penanganan cedera pertama olahraga dan manajemen recovery”* : Jakarta.

Metode Melatih Fisik Atletik Pko Sem.

By URL: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-ria-lumintuarso-msi/a8-metode-fisik-atletik1.pdf>.

Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nosseck, J Alih bhs. M. Forqon.H. 1995. *Teori Umum Latihan (General Theory Of Training)*. Surakarta: Institute Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD.Lagos.

Oktaviani, Ervinna Devita. 2020. *Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman*. Skripsi Yogyakarta. FIK UNY.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2017. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Pramono, Agung Bayu. "Efek Pemberian Buah Merah Papua Terhadap Recovery Tubuh Setelah Latihan Fisik Maksimal Pada Olahraga". Surabaya: *Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*.

Rahmat, Zikrur. 2015. *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Aceh: Natural Aceh.

Setiawan, Arif. 2017. "Pengaruh Pemberian Sport Massage Saat Pendinginan Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet Ukm Tapak Suci Universitas Lampung". *Lampung Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.

Sugihartono. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Afabet, CV.

Tiayani, Putri Defi.2020." Perbandingan Pengaruh Recovery Aktif Dengan Teknik Propioceptive Neuromuscular Facilitation Dan Recovery Pasif Terhadap Frekuensi Denyut Nadi, Persepsi Kelelahan Dan Persepsi Recovery Pada Atlet Karate Forki Sleman". Yogyakarta: *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.

Yoga, Made I S.Pd., M.Kes. 2019. Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* Volume 1 : Hal. 2 – 13, Juni 2015.

<https://media.neliti.com/media/publications/296922-kelelahan-dan-recovery-dalam-olahraga-9d3982b2.pdf> (diakses 13 juni 2013)

Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Garaha Ilmu

Widia, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Jurnal Kesehatan dan Olahraga

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

ISSN 2599-0128

Yudiana, Yunyun dkk. 2015. Latihan Fisik. By Chicharito Hernandez Container: Academia.edu Year: 2015 URL: [https://www.academia.edu/15150645/LATIHAN FISIK Oleh Yunyun Yudiana Herman Subardjah dan Tite Juliantine](https://www.academia.edu/15150645/LATIHAN_FISIK_Oleh_Yunyun_Yudiana_Herman_Subardjah_dan_Tite_Juliantine).