

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

GHUFRON DIAS ABDILLAH

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: ghufronabdillah@mhs.unesa.ac.id

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

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: kunjungashadi@unesa.ac.id

Abstrak

Recovery adalah waktu yang digunakan untuk mengembalikan kondisi tubuh untuk siap melakukan aktivitas berikutnya. *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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola seluruh Kota Madiun tentang *physiological recovery*. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif menggunakan 10 soal pilihan ganda yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola seluruh Kota Madiun tentang *physiological recovery* dan wawancara lisan terstruktur berjumlah 8 pertanyaan yang digunakan untuk membantu memperjelas data yang diperoleh dari sampel dalam menerapkan strategi *physiological recovery*. Sasaran penelitian ini menggunakan 7 pelatih. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola seluruh Kota Madiun tentang *physiological recovery* adalah sebesar 75,71. Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata pelatih sekolah sepakbola seluruh Kota Madiun tentang *physiological recovery* adalah baik.

KATA KUNCI : *Recovery*, Sepakbola, Pelatih

Abstrack

Recovery is the time used to restore the condition of the body to be ready to do the next activity. Recovery is divided into two, namely physiological recovery and psychological recovery. Physiological recovery is the return of body condition to be ready to continue the next activity through the physical aspect, while psychological recovery is the return of body condition to be ready to continue the next activity through mental aspects. The purpose of this study was to find out the average value of the knowledge of football coaches throughout Madiun City about physiological recovery. The method in this study is quantitative descriptive using 10 multiple choice questions used to find out how much the average value of knowledge of coaches of football schools throughout Madiun City about physiological recovery and structured oral interviews amounted to 8 questions used to help clarify the data obtained from the sample in implement physiological recovery strategy. The target of this research is 7 coaches. Based on the results of this study it is known that the average value of the knowledge of football coaches throughout Madiun City about physiological recovery is 75.71. From the results of this study can be concluded that the average coach football school throughout Madiun about physiological recovery is good.

KEY WORD : Recovery, Football, Coach

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

PENDAHULUAN

Dalam menunjang prestasi olahraga, pelatih perlu memberikan latihan intensif pada atlet. Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan. Kegiatan olahraga memang sangat bermanfaat bagi setiap individu maupun kelompok dalam cabang olahraga yang mereka jalani saat ini. Hasil dari kegiatan itulah atlet dapat memperbaiki prestasi dan bisa memberikan hasil terbaiknya. Sehingga faktor yang paling utama disiapkan pelatih untuk atletnya dari jauh-jauh hari berupa persiapan mental, fisik, teknik, dan taktik (Chan, 2012).

Latihan fisik salah satu tujuannya adalah meningkatkan cadangan energi yang ada didalam otot sesuai dengan energi dominan yang dibutuhkan (Febrianto, 2017). Dalam rangka untuk mempertahankan latihan rutin, tentunya memerlukan latihan peningkatan kemampuan fisik dan kemampuan teknik secara bersama dalam jangka waktu panjang dan pembebanan yang progresif. Dari dua latihan tersebut, terutama latihan fisik akan menyebabkan kelelahan. Saat terjadi kelelahan akan mempengaruhi penampilan teknik dari atlet tersebut. Dari sini perlu adanya peran pelatih yang sangat vital dalam merancang program yang sistematis agar atlet tidak mengalami kelelahan yang mengakibatkan cedera. Oleh karena itu *recovery* merupakan bagian penting dari latihan rutin. Hal ini memungkinkan atlet untuk melatih lebih sering dan melatih lebih keras sehingga atlet mendapatkan lebih banyak dari pelatihannya.

Ketika melakukan aktifitas, akan terjadi kerusakan jaringan otot yang menjadikan kita lemah. Semakin sering melakukan aktifitas fisik maka juga semakin lemah dan memperbesar kemungkinan sakit bahkan cedera. oleh karena itu, *recovery* dan aktifitas fisik harus seimbang untuk menjadikan tubuh semakin bugar (Hellosehat, 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. (Miza, 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). *Hidrasi* diartikan sebagai keseimbangan cairan dalam tubuh dan merupakan

syarat penting untuk fungsi metabolisme sel tubuh (Firismanda, 2017). 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, 2017).

Recovery adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan, sehingga bisa berlatih optimal dan tampil dengan performa terbaik (Calder, 2015). *Recovery* ada dua bagian, 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).

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 dan psikologis. *Recovery* yang cukup antara latihan dan 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).

Dalam *recovery* terdapat banyak sekali cara yang dapat dilakukan, dari banyaknya cara yang dilakukan untuk *recovery*. Para ahli merekomendasikan beberapa cara yaitu dengan

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

berendam dalam bak yang berisikan es, mandi air hangat, istirahat yang cukup, *massage*, dan melakukan peregangan (Dymatize, 2017)

Dari berbagai hasil pengamatan berdasarkan surat dari Askot PSSI di sekolah sepakbola se Kota Madiun, pelatih belum memberikan program *recovery* yang layak untuk atlet, setelah berlatih atlet hanya melakukan *cooling down*, minum air mineral. Hal ini menandakan bahwa atlet saat diluar lapangan juga tidak melakukan *recovery*, ini akan berdampak buruk bagi atlet dan berakibat juga bagi klub pada umumnya, 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.

Permasalahan penelitian ini adalah untuk mengetahui *physiological recovery* yang diterapkan oleh pelatih pada atletnya di sekolah sepakbola se Kota Madiun dan mengetahui tingkat pengetahuan 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.

Penelitian ini dilakukan satu kali pengambilan data pada saat jam setelah latihan anak-anak SSB yang terdaftar sebagai anggota Askot PSSI Kota Madiun. Subyek penelitian ini sebanyak 7 pelatih kepala (*head coach*) dengan mendatangi tempat latihan SSB satu per satu.

Dengan hasil penelitian ini para pengamat olahraga akan mengetahui kompetensi pelatih yang menangani klub sepakbola di Kota Madiun dan mengetahui betapa pentingnya *recovery* dalam olahraga dan juga pelatih bisa memberikan program yang tepat untuk atlet tentang *recovery* dan salah satu faktor untuk tercapainya prestasi. Oleh karena itu penting untuk penelitian ini dijadikan fakta yang sebenarnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang akan menjelaskan tentang pemahaman pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis

bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2013:8).

Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan dan menguji. Oleh karena itu penelitian ini dapat dikategorikan penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan permasalahan yang diangkat oleh peneliti yaitu "Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun Tentang *Physiological Recovery*". Dimana laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyaji laporan tersebut.

Penelitian ini menggunakan subyek 7 pelatih sekolah sepakbola yang terdaftar di Asosiasi PSSI Kota Madiun diantaranya yaitu SSB Pattimura, SSB Indonesia Muda, SSB Tanjung Anom, SSB Garuda Putera, SSB Satria Perkasa, SSB Inka, dan SSB Purbaya, dan pengambilan data dilakukan satu kali saat se usai latihan anak-anak SSB Kota Madiun dengan mendatangi lokasi sasaran penelitian satu persatu.

Instrumen

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

1. Soal pilihan ganda

Soal pilihan ganda dengan jumlah 10 butir soal jika benar semua mendapat skor 100 jika salah semua mendapat skor 0. Instrumen ini peneliti mengadopsi dari instrumen peneliti lain dan divalidasi oleh 1 validator ahli dibidang *physiological recovery*.

2. Wawancara terstruktur

Wawancara dengan jumlah 8 butir soal tentang pengetahuan dan penerapan *physiological recovery* pada pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun. Soal wawancara ini hanya sebagai penguat dan tidak mempengaruhi hasil dari tingkat nilai pengetahuan dari pelatih. Instrumen dibuat oleh peneliti dan divalidasi oleh 3 validator ahli dibidang *physiological recovery*.

Dari hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen adalah suatu pengumpulan data yang digunakan untuk mencari informasi dengan tujuan mengukur fenomena alam atau sosial yang ada disekitar.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dan akurat dibutuhkan prosedur pengambilan data

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

secara tepat. Adapun proses dalam mengumpulkan data yaitu.

1. Sebelum melakukan pengambilan data maka semua tim penjaga ujian wajib berdoa agar pengambilan data berjalan dengan lancar kemudian dilanjut dengan *briefing* tentang tugas masing-masing individu dan saat sebelum membagikan soal, pelatih melakukan pengisian absensi yang sudah disediakan oleh sie perlengkapan kemudian tim penjaga ujian menyerahkan kembali daftar absensi ke sie perlengkapan.

2. Setiap tim penjaga ujian membagikan soal pilihan ganda kepada pelatih dan melakukan *briefing* kepada pelatih 5 menit, pengisian soal waktu 20 menit. Ketika waktu pengisian soal telah usai maka setiap tim penjaga ujian wajib mengambil soal dari pelatih dan diberikan kepada sie perlengkapan dan saat soal sudah terkumpul, maka tim penjaga ujian wajib melakukan pengecekan jumlah soal dan menyentang bahwa soal sudah terkumpul

3. Setelah sesi pengisian soal telah usai, maka akan dilanjutkan dengan sesi wawancara. Lembar wawancara akan diberikan kepada tim penghandle pelatih yang dibawa sie perlengkapan. Tim penghandle pelatih menyiapkan *handphone* guna melakukan rekaman saat sesi wawancara. Tim penghandle pelatih yang sudah menghandle pelatih akan melakukan sesi wawancara saat melaksanakan sesi wawancara harus berjarak kurang lebih 30 meter dari keramaian orang/ anak-anak SSB agar menjaga kebisingan atau mengantisipasi adanya gangguan dari jalannya wawancara. Setiap tim penghandle pelatih wajib untuk melakukan pengecekan nama yang akan diwawancarainya. Setelah itu sie penghandle pelatih akan menyerahkan daftar pertanyaan wawancara

4. Setelah usai melakukan sesi wawancara, setiap tim penghandle pelatih wajib mengecek kembali file rekaman wawancara. Setelah dirasa cukup maka tim penghandle pelatih wajib melaporkan kepada sie perlengkapan, saat semua telah usai maka akan diadakan ramah tamah yang ditujukan kepada pelatih dan dilanjut dengan foto bersama oleh semua tim dan juga pelatih.

5. Sesi terakhir pembagian konsumsi yang akan dibagikan oleh semua tim penjaga ujian kepada pelatih, sebelum semuanya selesai, seluruh

tim melakukan pengecekan kembali barang-barang bawaan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan oleh peneliti berupa kuantitatif yang mengarah pada data statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22, excel, dan manual untuk penghitungan akhirnya (Sugiyono, 2014:243).

Kemudian dari hasil data yang diperoleh maka nantinya semua itu dijawab dengan rumus persentase, mean, dan standar deviasi (Maksum, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada pembahasan bab ini akan menyajikan hasil dan analisis data tentang penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data ini disajikan diperoleh dari penelitian soal pilihan ganda dan wawancara terstruktur yang telah disebarkan kepada pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun.

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

1. Deskripsi data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*.

Sampel penelitian ini berjumlah 7 pelatih sekolah sepakbola yang tergabung dalam anggota Askot PSSI Kota Madiun. Selain itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, soal pilihan ganda tentang *physiological recovery*. Berikut merupakan hasil deskripsi dari setiap instrumen.

Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil soal pilihan ganda dan wawancara terstruktur yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*.

a) Soal Pilihan Ganda

Pemberian soal pilihan ganda ini bertujuan untuk membantu mengetahui rata-rata presentase pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*. Soal yang terdiri dari 10 pertanyaan dan 5 pilihan jawaban (a b c d e). Sampel hanya perlu memberi tanda (x) silang pada salah satu jawaban. Dari seluruh hasil jawaban menyatakan rata-rata presentase

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*.

Berikut adalah hasil rata-rata usia pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun dan hasil standar deviasi.

Tabel 1 Profil Subyek Penelitian

No	Nama	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Melatih
1.	MJ	48 Tahun	S2 (Ilmu Keolaragaan)	12 Tahun
2.	PW	48 Tahun	S2 (Pendidikan Jasmani)	9 Tahun
3.	KS	50 Tahun	S1 (Pendidikan Jasmani)	16 Tahun
4.	MT	38 Tahun	S1 (Pendidikan Kepelatihan)	9 Tahun
5.	EJ	51 Tahun	SMU	18 Tahun
6.	FS	31 Tahun	SMU	1 tahun
7.	BD	34 Tahun	SMU	4 Tahun

Pengukuran pengetahuan pada pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun menggunakan soal pilihan ganda yang berjumlah 10 soal, dan masing-masing soal memiliki skor 10 point, jika jawaban salah bernilai nol.

Berikut adalah kualifikasi nilai pengetahuan pelatih tentang *physiological recovery*.

Tabel 2 Kualifikasi Nilai Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun Tentang *Pysiological Recovery*. Skor skala Likert

Rentang	Kategori
81 – 100	Baik Sekali
61 – 88	Baik
41 – 60	Cukup
21 – 40	Kurang
0 – 20	Kurang Sekali

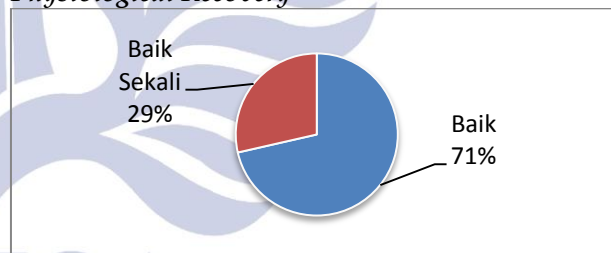
Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian soal pilihan ganda oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar nilai rata-rata tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery*.

Tabel 3 Hasil Rata-rata Nilai, Kategori, Persentase, dan Standar Deviasi Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun Tentang *Physiological Recovery*

Kategori	Jumlah Pelatih	Jumlah Nilai	Rata-rata	Persen	Standar Deviasi
Baik	7	530	75.7	75.7%	12.72

Dari tabel di atas menunjukkan hasil rata-rata nilai pegetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery* sebesar 75,7 masuk dalam kategori baik dengan presentase 75,7% dan standar deviasi sebesar 12.72.

Diagram 1 Persentase Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun Tentang *Physiological Recovery*



Telah diketahui dari hasil penghitungan soal pilihan ganda bahwa rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery* yaitu sebesar 75,7 masuk dalam kategori baik dan hasil presentase sebesar 29% (2 orang) dan persentase sebesar 71% (5 orang).

b) Wawancara terstruktur

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu sampel memberikan jawaban dengan cara memberikan jawaban lisan pada pertanyaan yang telah diajukan. Wawancara terdiri dari 4 pertanyaan pokok. Hasil wawancara secara keseluruhan menyatakan rata-rata presentase pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological*

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

recovery, mengetahui strategi *physiological recovery* apa saja yang diterapkan pelatih pada atletnya.

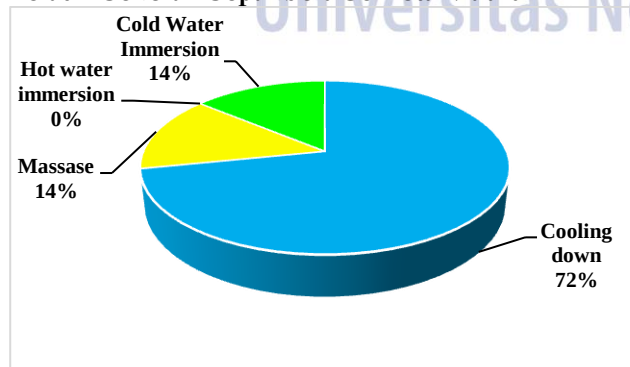
Berikut merupakan hasil analisis data dari wawancara terstruktur oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata persentase pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun dalam menerapkan strategi *physiological recovery*.

Tabel 3 Hasil Wawancara Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun yang Menerapkan *Physiological Recovery*

No	Nama	Cooling down	Massase	Hot water immersion	Cold water immersion
1.	MJ	√			
2.	PW	√			
3.	KS	√			
4.	MT	√	√		√
5.	EJ	√			
6.	FS				
7.	BD				
Jumlah		5	1	0	1

Dari tabel diatas dapat diketahui jumlah dari setiap jenis strategi *physiological recovery* yang diterapkan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun yaitu *cooling down* sebanyak 5 pelatih, *massase* sebanyak 1 pelatih, *hot water immersion* sebanyak 0 pelatih, dan *cold water immersion* sebanyak 1 pelatih.

Diagram 2 Distribusi Persentase Jenis Strategi *Physiological Recovery* Yang Diterapkan Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun



Setelah wawancara terstruktur oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan tentang berapa banyak dari setiap jenis strategi *physiological recovery* yang diterapkan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun yaitu *cooling down* sebanyak 5 pelatih, *massase* sebanyak 1 pelatih, *hot water immersion* sebanyak 0 pelatih, dan *cold water immersion* sebanyak 1 pelatih. Dari nilai diatas juga diketahui persentase yaitu *cooling down* sebesar 72%, *massase* sebesar 14%, *hot water immersion* sebesar 0%, dan *cold water immersion* sebesar 14%.

Pembahasan

1. Soal Pilihan Ganda

Hasil analisis di atas menjelaskan bahwa berdasarkan hasil soal pilihan ganda yang diisi oleh pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery* dengan rata-rata 75,7 dan masuk dalam kategori baik. Hal ini dikarenakan tidak semua pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun memahami tentang *physiological recovery* atau pemahaman diluar taktik dan teknik sepakbola masih belum merata disebabkan dari 7 pelatih hanya 4 pelatih yang mempunyai kompetensi di bidang olahraga yang merupakan lulusan S1 jurusan olahraga dan 3 pelatih lulusan SMU dan belum memiliki sertifikat kepelatihan. Selain itu, Askot PSSI Madiun tidak pernah mengadakan sertifikasi pelatih ataupun mengadakan *workshop* dan *coaching clinic* tentang *sport science*.

Jika pelatih mengetahui tentang strategi *physiological recovery* maka mereka akan menerapkan pada atletnya meski hanya melakukan peregangan, dan sebaliknya pelatih yang tidak menerapkan strategi *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 tidak akan maksimal juga merugikan dirinya sendiri pada khususnya dan klub pada umumnya (Febrianto, 2017).

Hal ini akan menyebabkan performa atlet tidak stabil bahkan cenderung menurun karena pelatih yang belum memahami *physiological recovery* tidak memberikan program pada atletnya karena masa *recovery* dimulai pasca latihan satu sesi hingga

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

latihan sesi berikutnya atau sebelum dan sesudah pertandingan.

(Binaraga, 2016). Beberapa manfaat yang diperoleh setelah melakukan *physiological recovery* yaitu.

1. Memperbaiki sel-sel otot yang rusak saat latihan dan membangun sel yang baru.
2. Menurunkan kadar asam laktat.
3. Memulihkan dan menyiapkan kondisi fisik dan mental untuk aktivitas selanjutnya (Halsen, 2013)

Oleh karena itu sangatlah penting bagi pelatih menerapkan *physiological recovery* pada atlet untuk menunjang performa dan prestasi atlet. Tanpa penerapan *physiological recovery* yang baik maka waktu yang diperlukan untuk memulihkan kondisi tubuh ke kondisi semula akan memakan waktu yang lama, jika hal ini terjadi tentunya atlet tidak akan siap jika mendapat materi latihan selanjutnya dan jika kondisi ini dipaksakan atlet tidak akan maksimal menjalankan program latihan dan akan menurunkan performa atlet itu sendiri.

Dari penjelasan di atas menurut Bob Efendi (2013) *physiological recovery* adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan melalui aspek fisik, sehingga bisa berlatih optimal dan tampil dengan performa terbaik. Dari beberapa strategi *physiological recovery* yang dapat diterapkan pelatih kepada atletnya adalah *massege*, *compression garments*, *hydration status*, *cryotherapy*, dan *thermotherapy*. Selain itu ada beberapa strategi *physiological recovery* lain yang perlu diterapkan pelatih, yaitu dengan istirahat yang cukup dan memperhatikan apa yang dikonsumsi atlet setiap saat (Bireline, 2015).

2. Wawancara Terstruktur

Dari hasil wawancara terstruktur maka dilakukan penghitungan tentang berapa banyak dari setiap jenis strategi *physiological recovery* yang diterapkan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun yaitu *cooling down* sebanyak 5 pelatih dari 5 pelatih 4 diantaranya adalah lulusan pendidikan perguruan tinggi jurusan olahraga 1 lulusan SMU dan 2 pelatih yang tidak menerapkan *cooling down* lulusan SMU, *massase* sebanyak 1 pelatih dari 1 pelatih yang menerapkan *massase* adalah lulusan S1 jurusan olahraga, *hot water immersion* sebanyak 0 pelatih, dan *cold water immersion* sebanyak 1 pelatih dari 1 pelatih yang menerapkan *cold water immersion* adalah lulusan S1 jurusan olahraga. Dari nilai diatas

juga diketahui persentase yaitu *cooling down* sebesar 72%, *massase* sebesar 14%, *hot water immersion* sebesar 0%, dan *cold water immersion* sebesar 14%.

Dari hasil di atas diketahui hanya ada 1 pelatih yang menerapkan 3 jenis strategi *physiological recovery* yaitu *cooling down*, *massase*, dan *cold water immersion* dan 6 pelatih hanya melakukan 1 jenis strategi *physiological recovery* yaitu *cooling down*. Hal ini menunjukkan mayoritas pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun belum bisa memberikan program pemulihan yang optimal pada atlet dan yang menerapkan strategi *physiological recovery* adalah pelatih dengan lulusan S1 dan S2 jurusan olahraga. Ini menandakan bahwa pendidikan berpengaruh pada pemahaman dan kemampuan dalam melatih dalam aspek fisiologi. Tanpa adanya *recovery* yang optimal akan mengakibatkan penurunan performa seorang atlet bahkan meningkatkan risiko cedera yang berlebihan (Dorman, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari pokok bahasan 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. Nilai rata-rata pengetahuan pelatih sekolah sepakbola se Kota Madiun tentang *physiological recovery* adalah 75.7 dan masuk dalam kategori baik.

Saran

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

- a. Setelah mengetahui manfaat tentang *physiological recovery*, pelatih yang telah menerapkan strategi *physiological recovery* pada atlet harus mempertahankan hal itu atau bahkan meningkatkan dengan melakukan strategi *physiological recovery* yang lain, sedangkan untuk pelatih yang belum menerapkan strategi *physiological recovery* pada atlet disarankan untuk menerapkan pada atlet karena untuk meminimalisir terjadinya cedera juga untuk menunjang prestasi secara individu.

- b. Bagi pelatih untuk lebih memperhatikan program latihan *physiological recovery* untuk semua atlet, agar prestasi klub juga akan maksimal.

PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA SE KOTA MADIUN
TENTANG *PHYSIOLOGICAL RECOVERY*

c. Untuk wali siswa harus memperhatikan semua kegiatan atlet di luar lapangan dari segi makanan, dan pola kehidupan atlet guna penjagaan kondisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, K, Mirza, D N, Siantoro, G. 2018. *Hydration Status In Adolescent Runners: Pre and Post Training*. Journal Materials Science and Engineering. 296.
- Ashadi, Kunjung. 2015. *Pentingnya Hidrasi Bagi Atlet*. Surabaya. Unipres
- Angela Calder (2015). *Recovery and Regeneration for Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life. pp 1
- Binaraga, 2016. "*Pentingnya Recovery Setelah Fitnes*". (online). www.binaragindonesia.com/artikel/pentingnya-recovery-setelah-fitness/. Diakses pada 18 Oktober 2017.
- Bireline, Amanda. 2015. "The Importance of Recovery After Exercise", <http://www.nifs.org/blog/the-importance-of-recovery-after-exercise>, diakses 06 Oktober 2017.
- Chan, Faizal. 2012. "*Strenght Training (Latihan Kekuatan)*". Porkes FKIP. Universitas Jambi.
- Dymatize Idonesia, 2017. "*Cara Recovery Yang Cepat*". www.dymatizeindonesia.com/article/hot-topic/108-cara-recovery-yang-cepat.html. Diakses 17 Oktober 2017.
- Febriyanto, David Surya. 2017. *Profil Strategi Pemulihan Secara Fisiologi Atlet Sepakbola Blitar*. Skripsi. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Firismanda, Mochammad Aris. 2017. *Perbandingan Pengetahuan Hidrasi Atlet Sepakbola SSB Bojonegoro Putra Dengan SSB Semen Indonesia Tuban KU-15 Tahun*. Skripsi. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Hellosehat, 2017. "*Pentingnya pemulihan dalam jadwal latihan anda*". (online). <http://www.zonapelatih.net/2015/11/komponen-latihan-olahraga.html>. Diakses pada 17 Oktober 2017.
- Jason C. Dorman 2012. "Recovery After Training And Competition". *Sports Science Exchange*. Vol. 26: pp1-6.
- Kusumawardani, Mila Pita. 2017. *Analisis Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat Pplpd Kota Madiun*. Skripsi. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2017. *Buku Ajar Statistik*. Surabaya. UNESA University Press.
- Shona L. Halson. 2013. "Recovery Techniques For Athletes". *Sports Science Exchange*. Vol. 26: pp 1-6.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Webkesehatan, 2016. *Dehidrasi tanda efek penyebab dehidrasi*. (online). <https://www.webkesehatan.com/dehidrasi-tanda-efek-penyebab-dehidrasi/>. Diakses pada 3 Desember 2018.