

ANALISIS PENGETAHUAN DAN PENERAPAN *RECOVERY* PELATIH TERHADAP ATLET BOLABASKET CLS KU-16 PUTRA.

Muhammad Isbat Setiawan

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: muhammadsetiawan1@mhs.unesa.ac.id

Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: raymondivano@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menjelaskan seberapa besar pengetahuan pelatih tentang *recovery* terhadap atlet bolabasket CLS KU-16 Putra dan mengetahui cara atlet CLS KU-16 Putra menerapkan strategi *recovery*. metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang akan menjelaskan tentang analisis *recovery*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah soal pilihan ganda, angket tertutup (ya/tidak) dan lembar wawancara lisan terstruktur (sebagai pengecekan tambahan). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket CLS KU-16 Putra, 1 asisten pelatih, dan 1 kepala pelatih CLS KU-16 Putra yang populasi sebanyak 20 atlet, 1 asisten pelatih, dan 1 kepala pelatih CLS KU-16 PUTRA. Analisis data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata persentase pengetahuan pelatih CLS KU-16 PUTRA tentang *recovery* sebesar 90%, dan rata-rata presentase atlet bolabasket CLS KU-16 PUTRA yang melakukan strategi pemulihan adalah sebesar 84%, dari penelitian ini juga dapat diketahui bahwa presentase atlet bolabasket CLS KU-16 PUTRA yang melakukan strategi *recovery* adalah metode *garments* sebesar 40%, metode *massase* sebesar 7%, metode *hot/cold shower* sebesar 27%, metode *hydration status* sebesar 7%, metode *pool recovery* sebesar 3%.

Kata kunci: *recovery*, bolabasket

ABSTRACT

This study purpose to explain how much the coach's knowledge about the recovery of athletes bolabasket CLS KU-16 PUTRA and knowing how the CLS KU-16 PUTRA athlete apply recovery strategy. Quantitative research method with descriptive approach that will explain about the analysis of recovery. The research instruments used in this study were multiple choice questions, closed questionnaires (yes / no) and oral structured interviews (as additional checks). The population in this study were all CLS KU-16 PUTRA bolabasketers, 1 assistant coach, and 1 head coach CLS KU-16 PUTRA with population of 20 athletes, 1 assistant coach, and 1 head coach CLS KU-16 PUTRA. Data analysis in this research is interview, field observation and documentation. The results of this study obtained the average percentage of knowledge coach CLS KU-16 PUTRA about 90% recovery, and the average percentage of athletes basketball CLS KU-16 PUTRA who perform recovery strategy is 84%, from this study also can be seen that the percentage CLS KU-16 PUTRA basketball athletes performing a recovery strategy are 40% garments method, 7% massase method, hot / cold shower method 27%, hydration status method 7%, pool recovery method 3%.

Keywords: *recovery, basketball*

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah permainan bola besar yang dimainkan dengan durasi waktu 4x10 menit. Bolabasket merupakan permainan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim berisi yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain. Pada dasarnya tujuan bolabasket ini tidak hanya menguasai permainan saja namun juga pada

pembelajaran tentang menjunjung tinggi sikap *fair play* (sportifitas) yang sangat penting [1].

Pembinaan bolabasket mengarah pada olahraga prestasi tentunya dilakukan dengan mengikuti Sekolah Bola Basket (SBB). Sekolah bola basket (SBB) ini diperuntukkan untuk anak-anak dan remaja yang ingin belajar dan berlatih bolabasket

dengan baik dan benar dengan bimbingan pelatih yang berpengalaman [2].

Peran pelatih sangat penting dalam membuat program latihan yang sistematis agar atlet tidak mengalami kelelahan yang dapat mengakibatkan menurunnya performa atlet. Oleh karena itu *recovery* merupakan salah satu bagian penting dari latihan rutin.

Recovery adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan, sehingga bisa berlatih optimal dan tampil dengan performa terbaik [3]. *Recovery* sangat efektif untuk para atlet dalam memulihkan kondisi fisiologis dan psikologis. Proses pemulihan merupakan proses yang luas dan kompleks, Lama waktu fase pemulihan merupakan salah satu rujukan untuk menentukan tenggang waktu (*interval*) latihan fisik [4].

Dari hasil pengamatan peneliti saat melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Cahaya Lestari Surabaya (CLS), pelatih belum memberikan program *recovery* yang baik untuk atlet, setelah berlatih atlet hanya melakukan *cooling down*, dan minum air mineral yang dibawa atlet dari rumah. Ini menunjukkan bahwa atlet saat diluar lapangan juga tidak melakukan *recovery*, hal ini akan berdampak buruk bagi performa atlet dan juga bagi klub, jika atlet tidak melakukan fase pemulihan dengan baik didalam maupun diluar lapangan maka atlet juga tidak akan bisa berkembang untuk menunjukkan performa terbaik dan akan kesulitan meraih prestasi tertinggi.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif yang akan menjelaskan tentang analisis *recovery*. Penelitian ini bertujuan menjelaskan seberapa besar pengetahuan pelatih tentang *recovery* terhadap atlet bolabasket CLS KU-16 Putra dan mengetahui cara atlet CLS KU-16 Putra menerapkan strategi *recovery*.

Instrumen penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data menjadi sistematis dan dipermudah [5].

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah

1. Soal pilihan ganda

2. Angket tertutup (ya/tidak)

3. Lembar wawancara lisan terstruktur (sebagai pengecekan tambahan)

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket CLS KU-16 Putra, 1 asisten pelatih, dan 1 kepala pelatih CLS KU-16 Putra yang populasi sebanyak 20 atlet, 1 asisten pelatih, dan 1 kepala pelatih CLS KU-16 PUTRA.

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dan akurat dibutuhkan prosedur pengambilan data secara tepat dan benar. Adapun proses-proses dalam mengumpulkan data yaitu :

1. Mengadakan koordinasi dengan pihak pelatih CLS KU-16 Putra tentang jadwal penelitian.
2. Meminta persetujuan dengan pelatih CLS-KU 16 Putra untuk dijadikan sampel.
3. Mendatangi sekolah bolabasket CLS yang sudah berkoordinasi dengan atlet, asisten pelatih, dan kepala pelatih untuk proses pengambilan data.
4. Menyiapkan peralatan yang akan digunakan (alat tulis, handycam, dan kamera).
5. Memberikan arahan kepada sampel penelitian.
6. Pengambilan dokumentasi.
7. Membagikan angket kepada sampel penelitian.
8. Mengumpulkan angket yang sudah terisi oleh sampel penelitian.
9. Membagikan soal pilihan ganda kepada sampel penelitian.
10. Mengumpulkan soal pilihan ganda yang sudah terisi oleh sampel penelitian.
11. Melakukan pengecekan ulang.
12. Mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah diteliti.

Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang di peroleh dari hasil wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang paling penting untuk dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga gampang dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2011:244)

1. Mean

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n_1} x}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = rerata sampel

n = jumlah sampel

x = data yang ada pada sampel [6]

2. Standar deviasi

$$\sqrt{\frac{\sum Xi^2 - n\langle X \rangle^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

Xi = Suku Data Ke I

n = Jumlah Data

3. Persentase Kategori

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

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

N = Jumlah Total

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

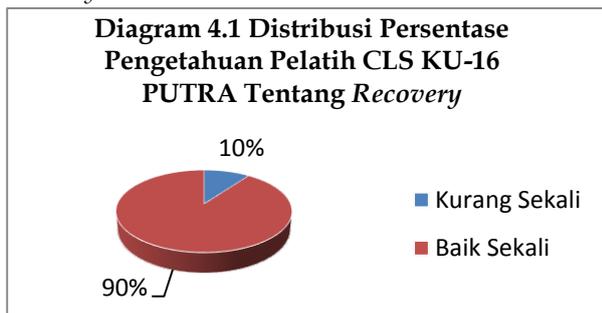
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata presentase pengetahuan pelatih CLS KU-16 PUTRA tentang *recovery*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 21 atlet bolabasket yang tergabung dalam CLS KU-16 PUTRA dan mengikuti segala aktifitas klub seperti berlatih maupun bertanding.

Berikut adalah rata-rata usia dan standar deviasi pelatih bola basket CLS KU-16 PUTRA.

Tabel 1 Rata-Rata Usia Dan Standar Deviasi Pelatih Bolabasket CLS KU-16 PUTRA.

RATA-RATA USIA	STANDAR DEVIASI
32,5	9,19

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian soal pilihan ganda oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui rata-rata persentase pengetahuan pelatih CLS KU-16 PUTRA tentang *recovery*:



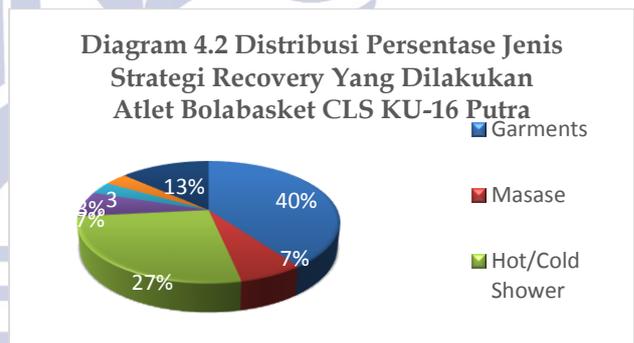
Setelah pengisian soal pilihan ganda oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan rata-rata nilai pelatih CLS KU-16 PUTRA tentang pemulihan dengan nilai rata-rata 90 dengan persentase sebesar 90% dan dikategorikan Baik Sekali. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan cara manual.

Tabel 2 Kualifikasi Nilai Rentang Persentase Pengetahuan Pelatih Bolabasket CLS KU-16 PUTRA Tentang *Recovery*.

Rentang Presentase	Kategori
81 % - 100 %	Baik Sekali
61 % - 80 %	Baik
41 % - 60 %	Cukup
21 % - 40 %	Kurang
0 % - 20 %	Kurang Sekali

Dari hasil penghitungan persentase soal pilihan ganda diketahui bahwa rata-rata persentase pengetahuan pelatih bolabasket CLS KU-16 PUTRA tentang *recovery* yaitu sebesar 90% dan dikategorikan sangat baik.

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian angket tertutup oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui persentase jenis strategi *recovery* apa saja yang dilakukan atlet bolabasket CLS KU-16 PUTRA:



Setelah pengisian angket oleh sampel selesai, maka dilakukan penghitungan tentang berapa banyak dari setiap jenis *recovery* yang dilakukan atlet bolabasket CLS KU-16 PUTRA yaitu diketahui persentase *garments* sebesar 40%, *massase* sebesar 7%, *hot/cold shower* sebesar 27%, *hydration status* sebesar 7%, *pool recovery* sebesar 3%, tidak melakukan strategi *recovery* sebesar 3% dan dari pengisian angket juga diketahui bahwa ada atlet yang tidak melakukan strategi *recovery* namun melakukan *recovery* secara konvensional yaitu yang tidak dalam strategi *recovery* dari Dr. Stephen Bird PhD yang digunakan acuan oleh peneliti.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Nilai rata-rata persentase pengetahuan pelatih CLS KU-16 PUTRA tentang *recovery* adalah 90% dan dapat dikategorikan baik sekali.
2. Rata-rata persentase atlet bolabasket CLS KU-16 PUTRA yang melakukan strategi *recovery* adalah 84%
3. Persentase atlet CLS KU-16 PUTRA yang menggunakan metode *garments* adalah 40%
4. Persentase atlet CLS KU-16 PUTRA yang melakukan metode *massase* adalah 7%
5. Persentase atlet CLS KU-16 PUTRA yang melakukan metode *contrast shower (hot/cold)* adalah 27%
6. Persentase atlet CLS KU-16 PUTRA yang melakukan metode *hydration status* adalah 7%
7. Persentase atlet CLS KU-16 PUTRA yang melakukan metode *pool recovery session* adalah 3%

Saran

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

1. Bagi pelatih untuk tetap mempertahankan program *recovery* dan harus lebih memperhatikan program latihan untuk semua atletnya, agar performa atlet dan prestasi klub juga mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Setelah mengetahui tentang strategi *recovery*, atlet yang sudah melakukan strategi *recovery* harus mempertahankan hal itu, sedangkan untuk atlet yang belum melakukan strategi *recovery* disarankan untuk melakukannya agar mengurangi resiko cedera semakin kecil dan

juga untuk menunjang performa dan prestasi atlet secara individu maupun tim.

3. Bagi klub agar lebih memperhatikan program latihan *recovery* untuk semua atlet, agar prestasi pada klub juga semakin maksimal dalam mengikuti kompetisi nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Langga, Zena Anfidi. 2016. *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang*. [Online]. Tersedia: <https://plus.google.com/112227324596015681278/posts/ht7DjPxtLd7>
2. Husni, Ahmad Saddam. 2017. *Analisis Perhitungan Biaya Satuan (Unit Cost) SPP Bulanan Program Reguler Dan Premium Di Sekolah Bolabasket (SBB) DBL Academy Surabaya Pada Tahun 2017*. AKRUAL 8 (1) (2016): 28-43 E-ISSN: 2502-6380.
3. Angela Calder (2015). *Recovery and Regeneration for Long-Term Athlete Development*. *Canadian Sport for Life*.pp 1
4. Sultra, Asrianti. 2017. *Rest and Recovery* [Online]. Tersedia: (<https://plus.google.com/112227324596015681278/posts/ht7DjPxtLd7>, diakses pada 17 januari 2018). University Press.
5. Maksun, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: University press
6. Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *"Metodologi Penelitian"*. Surabaya : Unesa