

# ANALISIS *DAILY ACTIVITY* DAN PROSES *RECOVERY* ATLET DAYUNG PUSAT LATIHAN DAERAH JAWA TIMUR (PUSLATDA JATIM)

Akbar Cahya Bahari, Nurkholis

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[akbarcahya1@gmail.com](mailto:akbarcahya1@gmail.com), [nurkholisnurkholis@unesa.ac.id](mailto:nurkholisnurkholis@unesa.ac.id)

## Abstrak

Kegiatan olahraga dayung sangat dibutuhkan kondisi fisik suatu aktifitas atau *Daily Activity* seorang atlet juga menjadi faktor utama untuk membentuk kondisi fisik dengan baik dan prima, pada penelitian ini mengkaji tentang *dailiy activity* dan *recovery* yang merupakan salah satu sangat penting bagi atlet. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar presentase *daily activity* dengan tingkat *recovery* awal setiap atlet dayung sebelum dan sesudah melakukan perogram latihan serta batasan denyut nadi atlet saat latihan dengan masa *recovery*. Latihan yang berat dapat menimbulkan kadar asam laktat meningkat, melalui *recovery* maka seorang atlet akan merasakan stamina menjadi maksimal saat melakukan kegiatan latihan. Metode yang digunakan penelitian ini yakni menggunakan metode survey atau pendekatan deskriptif dengan subjek penelitian atlet puslatda cabang olahraga dayung KONI Jatim berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan menggunakan tes dan pengukuran dengan bantuan alat *polar rate*, dan pemberian kuisioner dengan hasil penurunan denyut nadi sebesar 8,79%. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu Terdapat adanya dampak dari kurangnya pengawasan *daily activity* yaitu akan mempengaruhi denyut nadi latihan atlet dayung ( PJ ) saat melakukan aktivitas latihan dan *recovery*. Terdapat adanya proses *recovery* atlet dayung ( PJ ) yang terganggu oleh *venues* latihan karena tidak memadai. Terdapat adanya perbedaan penurunan denyut jantung (*recovery*) sehingga mengganggu proses *recovery* saat istirahat setelah latihan dari beberapa atlet dayung ( PJ ).

**Kata Kunci :** Analisis, *Daily Activity*, *Recovery* Atlet, Dayung, *Sport*.

## Abstract

*Rowing sports activities are very much needed by the physical condition of an activity or the daily activity of an athlete is also a major factor in forming a good and prime physical condition. This study examines the activity and recovery dailiy which is one very important for athletes. The purpose of this study was to determine how much the percentage of daily activity with the initial recovery rate of each rowing athlete before and after doing the training program and the limit of the athlete's pulse during training with the recovery period. Exercise can cause lactic acid levels to increase. Through recovery, an athlete will feel the maximum stamina when doing training activities. The method used in this study is to use a survey method or descriptive approach with the research subjects athletes Puslatda rowing KONI East Java totaling 14 people. The collection technique used tests and measurements with the help of a polar rate tool, and questionnaires with a decrease in pulse rate of 8.79%. The conclusion in this study is that there is an impact from the lack of supervision of daily activities, which will affect the pulse of training for rowing athletes (PJ) during exercise and recovery activities. There is a recovery process for rowing athletes (PJ) who is interrupted by the venues of training due to inadequate training. There is a difference in the decrease in heart rate (recovery) so that it interferes with the recovery process at rest after training for some rowing athletes (PJ).*

**Keywords :** Analysis, *Daily Activity*, *Recovery*, *Rowing*, *Sport*.

## PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga dayung sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik agar atlet akan mudah melakukan tehnik maupun taktik yang baik, adapun dampak aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan kondisi fisik baik, tetapi dapat juga meningkatnya tingkat kelelahan yang di timbulkan. Cidera juga dapat dirasakan oleh atlet bilamana memaksakan *volume* latihan sendiri tanpa adanya pengawasan seorang pelatih (T. Bumpa et al., 2005)

(Parwata, 2015)*Recovery* merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi atlet, latihan yang berat dapat menimbulkan kadar asam laktat meningkat. Kadar asam laktat yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan otot, melalui *recovery* maka seorang atlet akan merasakan stamina menjadi maksimal saat melakukan kegiatan latihan.

(Ho et al., 2013) Dengan memperhatikan proses denyut nadi selama latihan telah selesai dapat kita ketahui apakah sudah maksimal kondisi fisik atlet tersebut melakukan setiap program latihannya.

(Nasional, n.d.) Suatu aktifitas atau *Daily Activity* seorang atlet juga menjadi faktor utama untuk membentuk kondisi fisik dengan baik dan prima, aktivitas fisik seorang atlet selain untuk istirahat yaitu juga sekolah, bekerja dan adapun waktu latihan juga menjadi bagian penting dalam menunjang setamina seorang atlet. Waktu latihan dari para responden ini rata-rata per hari adalah 3 hingga 2 jam, selebihnya itu mereka gunakan waktu untuk sekolah dan bekerja. Oleh karena itu kurangnya kesungguhan saat *stretching* atau bahkan saat melakukan *colingdown*, pola makan dan minum, waktu istirahat pada malam hari dapat mempengaruhi kualitas fisik yang berdampak pada saat melakukan masa *Recovery*.

(Kölling et al., 2019) Membentuk waktu pemulihan atau masa *recovery* denyut nadi ke program latihan ini penting karena waktu tubuh menyesuaikan kegiatan latihan dan efek nyata pada saat latihan berlangsung, pemulihan juga memungkinkan tubuh untuk mengisi energi dan memperbaiki jaringan yang rusak. Adapun latihan atau pekerjaan fisik lainnya menyebabkan perubahan dalam tubuh seperti kerusakan jaringan otot, serta kehilangan cairan (Newell et al., 2018).Maka dibutuhkan juga adanya usaha untuk mengurangi *fatigue* atau kelelahan dengan melakukan program *recovery* pada seorang atlet yang bersangkutan dan pada dasarnya juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan adaptasi terhadap stres fisik ataupun mental bagi atlet.

(Kurniawan, 2018) Atlet dayung binaan PUSLATDA merupakan generasi yang diharapkan bisa meraih prestasi dengan cabang olahraga, maka dari itu kondisi fisik atlet merupakan aspek penting yang harus dijaga. Dengan menjaga kondisi fisik

pada atlet, maka suatu pekerjaan atau aktifitas sehari-hari atlet dapat mencapai maksimal tanpa mengalami kelelahan dan mendapatkan waktu *recovery* buruk. Untuk mengetahui seberapa baik atau tidaknya tingkat *recovery* atlet. (Leyland, 2007)

(Nugroho & Purnomo, 2019) Berkaitan dengan uraian latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang “ Hubungan *Daily Activity* dan Proses *Recovery* Kondisi Fisik Atlet Dayung PUSLATDA JATIM “

## METODE

(Sriundy & Made, 2015) Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan mendiskripsikan atau menggambarkan suatu keadaan atau kejadian dengan sistematis. Dengan fakta akurat menjadi objek penelitian (Pendidikan et al., 2015) Penelitian ini di dasari dari peneliti yang ingin mengetahui dan melihat pengaruh *daily activity* atlet dan masa *recovery* atlet PUSLATDA cabang olahraga Dayung KONI JATIM, tentang bagaimana *daily activity* terhadap masa *recovery* atlet.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 14 responden merupakan atlet Dayung PUSLATDA JATIM yang meliputi.

Tabel 1. Hasil sampel

No	Sampel	responden	Laki-laki	Perempuan
1	Atlet Dayung PUSLATDA JATIM	14	8	6

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrument penelitian ini adalah *Polar Rate* dan *Quisionare*.

(Maksum, 2018)*Quisionare* (untuk pengetahuan) Instrument pada penelitian ini merupakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah di susun peneliti.

Langkah-langkah pelaksanaan *quisionare* adalah sebagai berikut :1. Penulis membuat daftar pernyataan. 2. Menentukan jadwal untuk pertemuan kepada responden. 3. Setelah itu diberikan kepada reponden 4. *Quisionare* dikumpulkan dan ditambahkan data cek ricek. 5.Menganalisis data agar mendapatkan data yang obyektif. *Quisionare* menggunakan skala guttman digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas) konsisten. Kriteria dalam *quisionare* yang digunakan sebagai berikut,1.Apabila Sering. 2.Apabila Cukup. 3.Apabila Kurang. Variabel digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variabel*) yakni faktor yang mempengaruhi dan variabel terikat (*dependent variabel*) yakni faktor yang dipengaruhi.

Tabel 2. Variabel Penelitian

Variabel bebas	Variabel terikat
<i>Daily Activity</i>	Denyut nadi

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui rata – rata dan *presentase* pengetahuan tentang proses latihan. 2. Untuk mengetahui rata – rata dan *presentase* pengetahuan tentang *daily activity*. 3. Untuk mengetahui rata – rata dan *presentase* pengetahuan tentang *recovery*.

Variabel pertama yaitu pengetahuan tentang proses latihan terdiri dari 15 pertanyaan. Sedangkan untuk variabel ke dua yaitu tentang *daily activity* terdiri dari 11 pertanyaan . Variabel ke tiga yaitu pengetahuan umum tentang *recovery* terdiri dari 4 pertanyaan. Jadi, total keseluruhan pertanyaan angket sebanyak 30 pertanyaan. Tiap nomor di jumlah sesuai jawaban responden pada tiap – tiap variabel dan kriteria skor yang sudah ditentukan, lalu jumlah skor diurai menggunakan rumus *mean* dan *presentase*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 14 responden merupakan atlet Dayung PUSLATDA JATIM.

## HASIL

Deskripsi hasil penelitian berisi pengolahan jawaban dari angket yang telah dibagikan dan telah di hitung dengan menggunakan penghitungan SPSS versi 23 untuk memperoleh hasil data. Data tersebut dianalisis menggunakan rumus *mean* dan *presentase* untuk mengetahui gambaran variabel pada angket pengetahuan tentang *daily activity*.

HASIL KATEGORI DAN PRESENTASE DAILY ACTIVITY

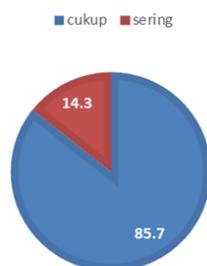


Diagram 1. Hasil Kategori dan Presentase *Daily Activity*

Berdasarkan diagram 1. Hasil Kategori dan Presentase *Daily Activity*. Diketahui bahwa hasil rata – rata pemahaman mengenai *daily activity* atlet dayung sebesar 23,29 atau 85,7% termasuk dalam kategori “Cukup”.

HASIL KATEGORI DAN PRESENTASE LATIHAN

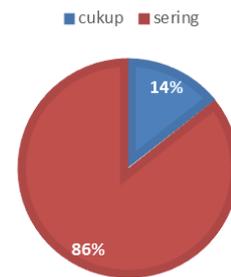
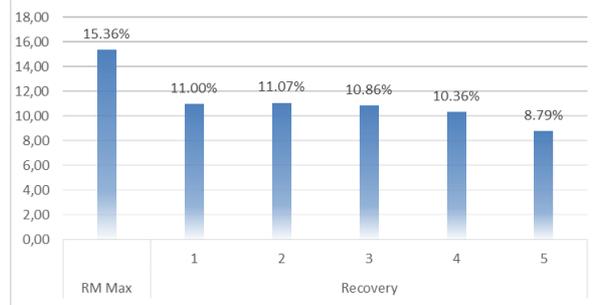


Diagram 2 Hasil Kategori dan Presentase Latihan

Berdasarkan diagram 2 Hasil Kategori dan Presentase Latihan. Diketahui bahwa hasil rata – rata latihan atlet dayung puslatda jatim sebesar 29.14 atau 86% termasuk dalam kategori “Sering”.

GRAFIK RECOVERY



Grafik 1. Pengukuran *Recovery*

Berdasarkan hasil dari grafik Pada atlet dayung PUSLATDA JATIM denyut nadi turun dari hasil denyut nadi maksimal setelah latihan sebesar 11% pada *recovery* menit pertama, pada *recovery* menit kedua terjadi peningkatan denyut nadi sebesar 11.07%, pada *recovery* menit ketiga terjadi penurunan denyut nadi sebesar 10.86%, pada *recovery* menit ke empat penurunan denyut nadi sebesar 10.36%, dan pada *recovery* menit ke lima penurunan denyut nadi sebesar 8,79%.

## PEMBAHASAN

(Hammond et al., 2015) *Daily activity* setiap atlet dayung yakni berupa kegiatan awal sampai akhir latihan hingga pemberian penilaian dari denyut nadi hingga angket. Pencatatan denyut nadi dilakukan setiap anak dari awal bangun tidur, setelah itu melakukan latihan yang sudah dijadwalkan pelatih pada saat itu dan dipasang polar untuk nantinya dicatat langsung hasil denyut nadi *recovery* nya, selanjutnya atlet mengisi angket dengan isian sesuai dengan setiap hasil dari *daily* aktifitas tersebut.

Tabel 3. Presentase denyut nadi basal

Kategori	Nilai	Frekwensi	Jumlah	Rata-rata	Persentase
Baik Sekali	40-48	9	330	36,7	64,3
Baik	49-57	3	160	53,3	21,4
Cukup	58-65	1	3	3,0	7,1
Kurang	66-74	0	0	0,0	0,0
Kurang Sekali	75	1	5	5,0	7,1
$\Sigma$		14	498	98,0	100,0

Rata – rata sebesar 27,79 dan presentase sebesar 85,7%, dampaknya bilamana atlet dayung PUSLATDA JATIM yang sebentar lagi akan mengikuti perlombaan dikhawatirkan tidak bisa memiliki kondisi fisik saat latihan dengan baik dikarenakan saat latihan berlangsung atlet dapat melaksanakan *race* 3 hingga 2 kali dalam 1 hari, sehingga menimbulkan kelelahan pada saat jadwal latihan di darat ataupun di air berlangsung.

Tabel 4. *Daily activity* atlet

Nama: RSN/canoe	
Jam	Kegiatan
22:00 - 04:00	Tidur
04:30 - 05:00	Bangun Tidur
05:00 - 06:00	Mandi dan Persiapan Latihan
06:30 - 07:00	Perjalanan Tempat Latihan
07:00 - 09:30	Latihan
10:00 - 11:00	Pulang Asrama KONI dan Makan
11:00 - 14:00	Istirahat Siang
14:00 - 14:30	Mandi Persiapan Latihan
15:00 - 15:30	Perjalanan Tempat Latihan
16:00 - 17:30	Latihan
17:30 - 18:00	Pulang Asrama KONI
18:30 - 19:30	Makan
20:00 - 21:30	Free

## LATIHAN

Latihan adalah segala daya dan upaya dalam meningkatkan secara menyeluruh untuk kondisi fisik tubuh dengan proses yang sistematis dan berulang – ulang dengan bertambahnya hari

maka bertambah juga beban latihan, waktu atau intensitasnya. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan untuk menuju salah satu tujuan tertentu (T. O. Bompá & Fernández, 2009)

Berdasarkan hasil dari kategori rata – rata denyut nadi aktifitas latihan maka dapat disimpulkan bahwa atlet dayung PUSLATDA JATIM termasuk dalam kategori “Sering” dengan rata – rata sebesar 29.14 dan presentase sebesar 86%.

Tabel 5. Denyut Nadi Latihan

N/min	N Max	Rata-rata	Persen%
103	172	135,18	12,29
132	186	152,27	13,29
119	163	143,73	11,64
111	181	146,18	12,93
112	175	144,45	12,50
128	176	148,18	12,57
118	170	141,91	12,14
129	174	142,09	12,43
120	180	148,82	12,86
124	176	159,55	12,57
130	215	170,82	15,36
122	181	154,82	12,93
119	180	146,73	12,86
132	206	171,64	14,71

Pada penelitian ini dapat dilihat hasil dari denyut nadi *recovery* setiap atlet setelah melakukan aktifitas latihan. Pencatatan denyut nadi dilakukan per-menit selama 5 kali, sehingga mendapat hasil yang akurat dan tepat.

Tabel 6. Denyut Nadi *Recovery* Per Menit

Nadi Recovery		Menit				
No	nama	1	2	3	4	5
1	DFR (pa)	108	109	97	88	81
2	YGA (pa)	149	155	152	145	123
3	IYN (pa)	123	139	127	119	108
4	HRO (pa)	128	120	108	101	97
5	SRL (pa)	140	128	111	98	96

6	RSN (pa)	154	142	120	117	94
7	LHD (pa)	128	143	114	108	102
8	SDI (pa)	116	98	95	89	86
9	AYH (pi)	120	117	114	100	95
10	RRN (pi)	120	117	114	100	98
11	FNI (pi)	140	138	128	119	100
12	NAZ (pi)	130	126	118	112	99
13	MRN (pi)	120	116	110	106	98
14	MLA (pi)	130	124	118	110	100

## PENUTUP

### KESIMPULAN

1. *Daily activity* mempengaruhi denyut nadi atau kemampuan recovery awal atlet dayung PUSLATDA JATIM.
2. *Daily activity* berpengaruh terhadap presentase denyut nadi recovery atlet PUSLATDA JATIM saat latihan dilaksanakan

### SARAN

#### 1. Atlet

Setelah mengetahui hasil *recovery* data ini maka dapat dijadikan sebagaimana untuk atlet meningkatkan performa dalam perlombaan dayung dan mengatasi masa *recovery* masing – masing individu dalam mengkondisikan diri pada *daily activity*. Terkadang atlet sering menganggap kebiasaan atau tidak begitu pentingnya masa istirahat saat setelah latihan dan istirahat tidur di malam hari.

#### 2. Pelatih

Untuk pelatih bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi agar bisa meningkatkan penurunan denyut nadi (*recovery*) pada setiap atlet, agar saat mengikuti perlombaan para atlet bisa mencapai target prestasi yang di harapkan.

Perlu adanya pengawasan *daily activity* atlet dan perlu adanya *venues* latihan dengan tidak adanya hal – hal yang dapat menghambat terlaksananya proses latihan atlet.

### 3. Peneliti berikutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan untuk referensi atau panduan penelitian, sehingga mengadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan beberapa variabel dan mengubah cara pengukuran denyut nadi merupakan suatu hal terbaik untuk dapat dikembangkan lagi pada penelitian lanjutan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T., Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization training for sports*. Elsevier.
- Bompa, T. O., & Fernández, V. G. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Paidotribo.
- Hammond, A., Tennant, A., Tyson, S. F., Nordenskiöld, U., Hawkins, R., & Prior, Y. (2015). The reliability and validity of the English version of the Evaluation of Daily Activity Questionnaire for people with rheumatoid arthritis. *Rheumatology*, 54(9), 1605–1615.
- Ho, S. R., Smith, R. M., Chapman, P. G., Sinclair, P. J., & Funato, K. (2013). Physiological and physical characteristics of elite dragon boat paddlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(1), 137–145.
- Kölling, S., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2019). Modification and applicability of questionnaires to assess the recovery-stress state among adolescent and child athletes. *Frontiers in Physiology*, 10.
- Kurniawan, O. D. (2018). Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silatpuslatda Jawa Timur 104 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Leyland, T. (2007). Rest and Recovery in Interval-Based Exercise. *Comfit Journal ARTICLE, Canada*.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nasional, G. M. P. O. (n.d.). *SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*.
- Newell, D. B., Cabiati, F., Fischer, J., Fujii, K., Karshenboim, S. G., Margolis, H. S., de Mirandes, E., Mohr, P. J., Nez, F., & Pachucki, K. (2018). The CODATA 2017 values of h, e, k, and NA for the revision of the SI. *Metrologia*, 55(1), L13.
- Nugroho, W. P., & Purnomo, E. (2019). PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT PADA SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER ATLETIK SMA

NEGERI 2 WONOSOBO KABUPATEN  
WONOSOBO. *Pendidikan Jasmani  
Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1).

Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery  
dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan  
Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2–13.

Pendidikan, M. S.-, Kesehatan, J., Keolahragaan, F.  
I., & N, J. D. H. (2015). *OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Sri  
Cahyono*. 371–375.

Sriundy, M., & Made, I. (2015). *Metodelogi  
Penelitian*. Surabaya: Unesa University  
Press.