

TINGKAT PEMAHAMAN DAN PENERAPAN *RECOVERY* OLEH PELATIH TERHADAP ATLET GULAT PUSLATCAB KOTA SURABAYA

Alibiya Sentiya Selda Galafika*, Tutur Jatmiko

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

*alibiyagalafika16060474023@mhs.unesa.ac.id

tuturjatmiko@unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga gulat yakni termasuk dalam olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yakni olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, mengunci lawan, dan menguasai lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang baik dan benar sehingga tidak mencederai lawan. Tujuan pada penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penerapan *recovery* oleh pelatih terhadap atlet gulat Puslatcab Kota Surabaya. Jenis penelitian pada penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, teknik pengumpulan data menggunakan angket, pengambilan sampel memakai sistem *total sampling*, banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 17 atlet, 3 pelatih. Hasil pada penelitian pada aspek pengetahuan pelatih memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 52% termasuk dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan terhadap atlet memperoleh persentase rata-rata sebesar 47% termasuk dalam kategori “cukup”. Hasil yang diperoleh dari atlet yakni pada aspek pengetahuan memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 46% termasuk dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 42% termasuk dalam kategori “cukup”. Simpulan pada penelitian ini adalah termasuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci: fisiologi, gulat, *recovery*

Abstract

The sport of wrestling is included in the sport of achievement that has a characteristic exercise that is done good and correct techniques so as not to harm the opponent. The purpose of the research is to know the level of understanding and application of recovery by coaches to wrestling athletes Puslatcab Surabaya. The type of research in the study using quantitative descriptive research, data collection techniques using questionnaires, sampling using a total sampling system, the number of samples in this study is 17 athletes, 3 trainers. The results in the study on the knowledge aspect of the coach gained an average percentage of the value of 52% belonging to the category of "sufficient" and on the aspect of application to athletes gained an average percentage of 47% belonging to the category of "sufficient". The results obtained from athletes in terms of knowledge gained an average percentage value of 46% belonging to the category of "sufficient" and in the implementation aspect obtained an average percentage of value of 42% belonging to the category of "sufficient". The conclusions in this study are included in the category of sufficient.

Keywords: physiology, wrestling, recovery

1. PENDAHULUAN

Sesuai porsi maka dapat meningkatkan resiko cedera yang berlebih dan penurunan performa pada atlet (Parwata, 2015). Pelatih harus membuat rancangan dan pemberian program latihan yang baik dan benar sesuai kebutuhan setiap individu atlet yang telah dirancang oleh pelatih (Rohmansyah, 2017). Banyaknya atlet yang berpotensi belum menjamin keberhasilan prestasi yang akan diperoleh jika pada penerapan atlet belum menyeluruh dan maksimal atau dilatih oleh pelatih yang berkompoten. Pada masa sekarang ini masih banyak pelatih yang kurang meningkatkan kualitas melatih dan mempelajari pengetahuan yang baru dalam menciptakan prestasi yang maksimal (Firmansyah, 2011). Salahsatu cabang olahraga yang prestasinya menunjukkan grafik yang menurun jika dibandingkan tahun sebelumnya yakni cabang olahraga gulat, dan

sebelum tahun 1999 Negara Indonesia merupakan gudangnya atlet gulat dan sangat disegani di kancah Asia namun beberapa tahun ini prestasi vabang olahraga gulat semakin menurun (L. G. Saputra & Nurrochmah, 2019).

Gulat merupakan olahraga yang dilakukan dengan kontak fisik diantara dua orang dan dimainkan di berbagai penjuru dunia (D. I. M. Saputra & Hendra, 2020). Olahraga gulat yakni termasuk dalam olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yakni olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, mengunci lawan, dan menguasai lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang baik dan benar sehingga tidak mencederai lawan (Fitra, 2016). Olahraga gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang menggunakan

gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serra menitik beratkan pada teknik bantingan, gulungan, dan kunci yang dilakukan dalam usaha untuk mengurangi kestabilan lawan dan meningkatkan gerakan dalam satu rangkaian, gerakan tersebut sangat penting sehingga harus dilatih dengan benar dan sesuai pada kebutuhan setiap individu atlet (Anshar, 2017). Dapat disimpulkan adalah olahraga gulat ini termasuk pada kategori olahraga gerakan dan perlawanan pada suatu pertandingan.

Pada Puslatcab gulat Kota Surabaya ketika latihan berlangsung menerapkan belum memberikan program *recovery* yang baik dan benar pada atlet pada saat melakukan latihan berlangsung yakni setelah melakukan latihan dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi atlet dan jika pelatih tidak mengetahui pemahaman mengenai *recovery* dan tidak menerapkan pada atlet maka dalam mencapai prestasi tidak akan bisa meraih prestasi yang maksimal.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif tentang tingkat pemahaman dan penerapan *recovery* oleh pelatih terhadap atlet gulat Puslatcab Kota Surabaya. Penelitian deskriptif yaitu penelitian, dimana pengumpulan data untuk menilai pertanyaan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan sekarang (Sugiyono, 2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Pada penelitian ini pelatih dan atlet gulat puslatcab Kota Surabaya adalah sebagai subjek penelitian, Menurut Arikunto (2010) saat akan melaksanakan penelitian pada tempat tertentu dan menggunakan semua populasi di tempat tersebut maka itu disebut dengan studi populasi, oleh karena itu penelitian ini menggunakan pengambilan sampel memakai sistem *total sampling*, artinya seluruh siswa yang berjumlah 20 responden tersebut digunakan sebagai subjek penelitian, 20 responden digunakan untuk penelitian (Yusuf, 2016). Menjeneralisasikan yaitu menyimpulkan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi sampel. Sampel boleh dilaksanakan jika keadaan subjek bersifat homogen. Banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 17 atlet, 3 pelatih. Menurut Maksum (2018) pada setiap penelitian jumlah sampel Antara 10 sampai 20. Pengambilan sampel populasi menggunakan teknik *total sampling*.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan (Maksum, 2018). Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket tingkat pemahaman dan penerapan

recovery oleh pelatih terhadap atlet gulat Puslatcab Kota Surabaya yang digunakan menggunakan angket dengan menggunakan Soal pernyataan Berikut kualifikasi rentang persentase mengenai *recovery*.

3. HASIL

Tingkat kecemasan pada atlet gulat yang berjumlah 17 atlet gulat dan 3 pelatih bertujuan untuk mengetahui rata-rata persentase.

Tabel 2. Rata-rata usia dan standar deviasi pelatih Puslatcab Kota Surabaya.

No.	Testee	Usia	Pendidikan Terakhir	Lama Melatih
1.	SRI	50th	S1 Ekonomi	16 tahun
2.	BGN	48th	SMA	16 tahun
3.	ALD	27th	S1 Manajemen	2,5tahun

Hasil aspek pengetahuan pada pelatih Puslatcab gulat Kota Surabaya menggunakan kuesioner/angket melalui *google form*

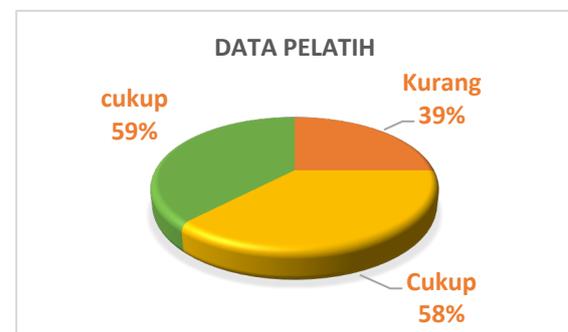
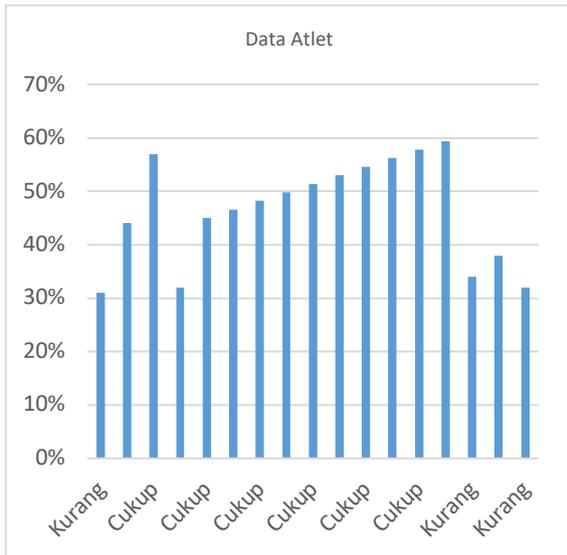


Diagram 1. Persentase pengetahuan pelatih Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery*.

Tabel 4. Deskripsi data

Kategori	Jumlah Atlet	Jumlah Nilai	Rata-rata	Persentase	Standar deviasi
Cukup	17	1020	46	46%	10,22

Dari tabel diatas menunjukkan hasil rata-rata nilai pengetahuan atlet Puslatcab gulat Kota Surabaya mengenai *recovery* sebesar 46 masuk dalam kategori cukup dengan persentase 46% dan standar deviasi 10,22.



Grafik 1. Persentase pengetahuan atlet Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery*.

Telah diketahui dari hasil perhitungan kuesioner bahwa rata-rata pengetahuan atlet

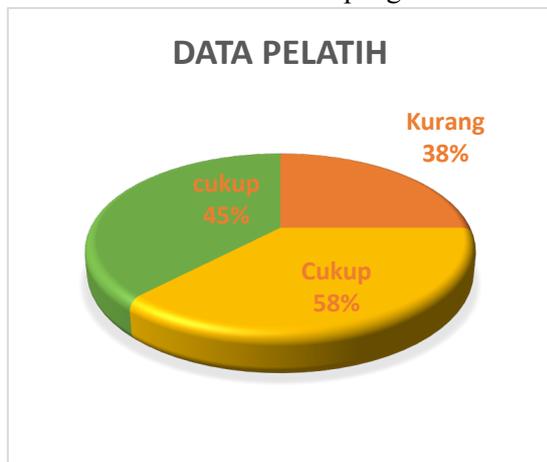


Diagram 2. Persentase aspek penerapan terhadap atlet puslatcab gulat Kota Surabaya.

Tabel 6. Deskripsi data.

Kategori	Jumlah Atlet	Jumlah Nilai	Rata-rata	Persentase	Standar deviasi
Cukup	17	702	42	42%	9,84

Pengetahuan atlet Puslatcab gulat Kota Surabaya mengenai *recovery* sebesar 42 masuk dalam kategori cukup dengan persentase 42% dan standar deviasi 9,84.

Telah diketahui dari hasil perhitungan kuesioner bahwa rata-rata penerapan atlet Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery* ialah pada kategori cukup sebanyak 9 atlet, dan pada kategori kurang sebanyak 8 atlet dengan ditarik rata-rata dihasilkan sebesar 42% termasuk pada kategori cukup.

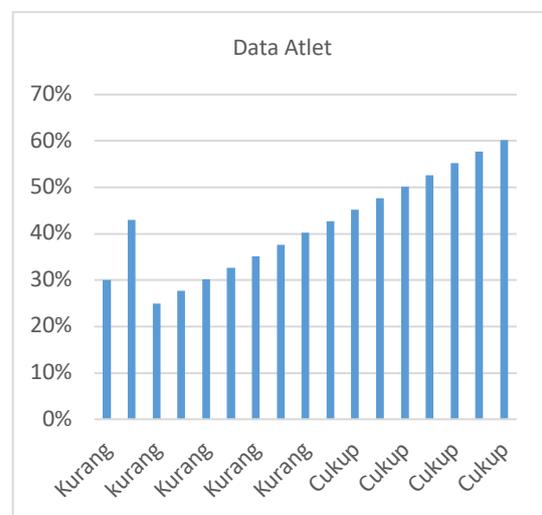
Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery* ialah pada kategori cukup sebanyak 12 atlet, dan pada kategori kurang sebanyak 5 atlet dengan ditarik rata-rata dihasilkan sebesar 46% termasuk pada kategori cukup.

Pengukuran penerapan pada pelatih Puslatcab gulat Kota Surabaya menggunakan kuesioner/angket melalui *google form*

Berikut merupakan hasil analisis data dari pengisian soal angket oleh sampel yang bertujuan untuk mengetahui besar nilai rata-rata tingkat penerapan pelatih terhadap atlet Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery*.

Tabel 5. Hasil rata-rata nilai, kategori, persentase, dan standar deviasi penerapan Puslatcab gulat Kota Surabaya tentang *recovery*.

Kategori	Jumlah Pelatih	Jumlah Nilai	Rata-rata	Persentase	Standar deviasi
Cukup	3	165	47	47%	8,23



Grafik 2. Persentase pengetahuan atlet.

Puslatcab gulat Kota Surabaya menggunakan kuesioner/angket melalui *google form*

4. Pembahasan

Pada hasil pembahasan yang dijelaskan mengenai tingkat pemahaman dan penerapan *recovery* oleh pelatih terhadap atlet gulat Puslatcab Kota Surabaya. Dapat ditarik rata-rata pada aspek pengetahuan pelatih memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 52% termasuk dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan terhadap atlet memperoleh persentase rata-rata sebesar 47% termasuk dalam kategori “cukup”. Hasil yang diperoleh dari atlet yakni pada aspek pengetahuan memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 46% termasuk

dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan memperoleh persentase rata-rata nilai sebesar 42% termasuk dalam kategori “cukup”. Mempunyai kompetensi di bidang sarjana olahraga akan tetapi lulusan 1 pelatih lulusan dari S1 Ekonomi, 1 Pelatih lulusan S1 Manajemen, dan 1 pelatih lulusan SMA/SMK Sederajat.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Pada tingkat pengetahuan dan penerapan *recovery* pelatih terhadap atlet gulat Puslatcab Kota Surabaya pada aspek pengetahuan pelatih termasuk dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan termasuk dalam kategori “cukup” sama halnya dengan aspek pengetahuan pada atlet masuk dalam kategori “cukup” dan pada aspek penerapan masuk dalam kategori “cukup”. Ini menandakan bahwasannya pendidikan berpengaruh pada pemahaman dan penerapan *recovery* dengan baik dan benar dalam melatih atlet untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet.

Rekomendasi

Adapun rekomendasi pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Setelah mengetahui manfaat mengenai *recovery* maka dapat dijadikan acuan untuk pelatih.
2. Pelatih dapat melaksanakan program latihan yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur dipanjatkan kepada kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Tingkat Pemahaman dan Penerapan Recovery Oleh Pelatih Terhadap Atlet Gulat Puslatcab Kota Surabaya”. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, dorongan, serta bimbingan dan semangat kepada:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. selaku Rektor di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan di unesa.
2. Dr. Setyo Hartoto, M.kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan pengarahannya dan motivasi dalam pendidikan yang ditempuh.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. selaku ketua jurusan Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan dukungan dan monitoring dalam menyelesaikan semua pendidikan.
4. Bapak Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.

5. Dr. Agus Haryanto, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan yang sangat positif dan semangat.

6. Kepada Ibu dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat untuk cepat menyelesaikan penelitian ini dan selalu berdo'a akan kesuksesan saya.

7. Kepada keluarga besar Ibu Sherly Leonora yang selalu memberikan perlindungan dan dukungan secara finansial serta didikan yang sangat luar biasa.

8. Teman-teman Faris, Novi dan Tasya yang telah bersedia mendengarkan keluh kesah saya selama proses pengerjaan skripsi ini.

9. Rena, Fajar dan Fandi yang telah meluangkan waktu membantu dalam pengeditan, teman yang selalu saya reportkan selama proses pengerjaan artikel saya ini, serta selalu memberikan *support* yang tiada hentinya. Semoga persaudaraan ini tetap terjaga hingga kita berkeluarga masing-masing.

10. Sentiya Risti selaku teman dekat yang telah menemani setiap proses saya. Terimakasih atas do'a dan kasih sayangnya. Serta selalu memberi dukungan penuh, memperlancar dan memberika motivasi untuk proses penyelesaian proposal penelitian ini.

11. Teman KKN 24 Mlorah terimakasih telah memberikan makna kekeluargaan yang sangat luar biasa. Apapun perbedaan kita kalian mengajarkan rasa saling toleransi satu sama lain, mengajarkan ku hidup mandiri bersama kalian di kampung KKN.

12. Teman PLP SMAN 1 Sooko Mojokerto terimakasih telah memberikan pelajaran yang sangat luar biasa dari pengalaman kita melalui masa-masa sulit saat menjalankan PLP, membantuku dalam masalah yang sempat datang di kelompok kita.

13. Kepada teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya angkatan 2016 yang telah berjuang bersama selama kurang lebih 4 tahun ini.

Peneliti menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan peneliti untuk menunjang kesempurnaan dari artikel ini. Besar harapan peneliti, semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

REFERENSI

- Anshar, M. (2017). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Gulat Kota Bukittinggi*. Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bowtell, J., & Kelly, V. (2019). Fruit-derived polyphenol supplementation for athlete recovery and performance. *Sports Medicine*, 49(1), 3–23.
- Copenhaver, E. A., & Diamond, A. B. (2017). The

- value of sleep on athletic performance, injury, and recovery in the young athlete. *Pediatric Annals*, 46(3), e106–e111.
- Danardono, H. (2013). *Perbedaan Pengaruh Jenis Recovery Aktif, Corstability, Dan Pasif, Sesudah Latihan Maksimum Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Ditinjau Dari Indeks Massa Tubuh*. UNS (Sebelas Maret University).
- Fahmi, H., & Ashadi, K. (2019). The Comparation of Sport Massage and Hydrotherapy Cold Water to Physiological Recovery. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 4(2), 196–209.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Fitra, N. (2016). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Kemampuan VO2max Pada Atlet Gulat Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).
- Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). *Recovery for performance in sport*. Human Kinetics.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., & Heidari, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kontribusi psikologi olahraga terhadap peningkatan prestasi olahraga. *Artikel*.
- Saputra, D. I. M., & Hendra, J. (2020). Tinjauan Keterampilan Bantingan Pada Atlet Gulat Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270–279.
- Saputra, L. G., & Nurrochmah, S. (2019). Profil Tingkat Kelentukan Togok dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior. *Sport Science and Health*, 1(3), 208–213.
- Setiawan, M. I., & Avandi, R. I. (2018). Analisis Pengetahuan Dan Penerapan Recovery Pelatih Terhadap Atlet Bolabasket CLS KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Vaile, J., Halson, S., & Graham, S. (2010). Recovery review: science vs. practice. *J Aust Strength Cond*, 18(Suppl 2), 5–21.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.

