

ANALISIS PELATIHAN DAN *RECOVERY* CABANG OLAHRAGA ATLETIK KABUPATEN SAMPANG

Mohammad Feriyanto *, Fifit Yeti Wulandari

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*mohammad.19115@mhs.unesa.ac.id, fifityeti@unesa.ac.id

Dikirim: 05-07-2023; Direview: 07-07-2023; Diterima: 15-07-2023;
Diterbitkan: 20-07-2023

Abstrak

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari Gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu, jalan, lari, lempar, dan lompat. Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga bermanfaat sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan dibidang keolahragaan. Penelitian ini mengangkat permasalahan tentang latihan dengan intensitas tinggi serta *recovery* setelah melakukan latihan cabang olahraga atletik kabupaten sampang. Jenis penelitian yang digunakan ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil adalah atletik pasi kabupaten sampang. Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket atau google form. Diwajibkan atlet mengisi google form yang disediakan setelah latihan pagi dan sore. Hasil penelitian atlet atletik kabupaten sampang sangat rentan terjadinya cedera pada sebagian atlet dengan persentase 88,89% dikategorikan tinggi, kategori cukup dengan persentase 55,56%, dan kategori rendah dengan 11,11%. Dengan ini perlunya tindakan yang harus dilakukan yaitu dengan menggunakan tehnik *recovery* yang digunakan dalam penelitian ini seperti *sport massage* dan berendam di air dingin atau es.

Kata Kunci: Pelatihan dan *recovery*, Cabang Olahraga Atletik

Abstract

Athletics is a physical or physical activity consisting of dynamic and harmonious basic movements, namely, walking, running, throwing, and jumping. In addition, athletics is also useful for improving biomotor abilities such as strength, endurance, speed, flexibility, coordination, and so on. This athletic activity is also useful as a research event for scientists in the field of sports. This study raised the issue of high-intensity training and recovery after conducting athletic sports training in Sampang district. The type of research used is quantitative descriptive research. The sample taken was athletics pasi sampang regency. The instrument used in this study used a questionnaire or google form. Athletes are required to fill out the google form provided after morning and afternoon training. The results of the study of Sampang district athletic athletes are very susceptible to injury in some athletes with a percentage of 88.89% categorized as high, sufficient category with a percentage of 55.56%, and low category with 11.11%. With this, the need for action to be taken is to use recovery techniques used in this study such as sports massage and soaking in cold water or ice.

Keywords: *Training and recovery, Athletics.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas yang dilakukan secara kontinyu Gerakan ritmis semua anggota badan, diluar atau didalam ruangan dengan atau tanpa alat. Olahraga juga membantu tubuh manusia menjadi sehat jasmani dan rohani, yang akhirnya mengarah pada kualitas tubuh yang ideal

(Turi, 2021). Dan selain olahraga untuk kebugaran jasmani yang untuk bermain, kompetisi dan aktivitas lain untuk keuntungan dan kesuksesan maksimal. Di indonesia sendiri terdapat berbagai macam cabang olahraga yang tersebar diberbagai daerah. Salah satunya salah satunya adalah atletik yang dimana didalamnya terdapat gerakan sederhana dan gerakan sehari – hari yang mudah dikenali.

Secara *universal* Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua, Atletik juga disebut “*Mother of sport*” dimana atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Menurut (Purnomo & Dapan, 2017) Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari Gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu, jalan, lari, lempar, dan lompat. Disamping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga bermanfaat sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan dibidang keolahragaan.

Menurut (Anggriawan, 2015), Prestasi yang optimal hanya bisa dicapai jika seorang atlet telah melalui proses latihan secara kontinyu dan bertahap. Dalam olahraga prestasi proses tersebut akan berhasil jika ada kerja sama antara pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan yang benar-benar menekuni dibidang pelatihan. pada prinsipnya latihan merupakan suatu preoses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak (Sukadiyanto & Muluk, 2011). Latihan hendaknya mengacu kepada prinsip yang ada. Pelatih maupun atlet dalam melaksanakan latihan harus memperhatikan hal tersebut. Program latihan yang disusun harus sesuai dengan prinsip yang ada dan dilakukan secara tepat (Y. Dona & M.E., 2016).

Menurut (Anggriawan, 2015) seorang atlet yang menjalani latihan yang berat melebihi batas kemampuan fisiologis dan psikologis mereka akan mendapatkan tekanan baik secara profesional dan dari lingkungan sekitarnya, menjadikan tekanan yang kompleks dan mengarah menjadi stress. Atlet harus cepat beradaptasi dengan program latihan yang sedang dilaksanakan atau program yang sedang diprogramkan. Dalam pembebanan maksimal dalam jangka waktu yang lama maka otot-otot pada tubuh pada titik tertentu tidak bisa merespon atau otot tidak mampu berkontraksi dan otot mengalami kelelahan saat program latihan (Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Dengan menggunakan metode *recovery* yang tepat penurunan kinerja latihan fisik dan terjadinya berbagai cedera olahraga dapat dicegah dicegah (Kurniawan et al., 2020). Cedera olahraga secara umum dibedakan menjadi cedera traumatis dan cedera berkelanjutan (*overuse injuries*). Cedera traumatis terjadi akibat benturan sedangkan *overuse injury* terjadi akibat beban kerja tubuh yang berlebihan. Bentuk cedera dapat berupa memar, strain, sprain sampai dengan fraktur tulang. Respon tubuh terhadap kerusakan jaringan ini berupa reaksi peradangan (inflamasi) yang dipicu oleh mediator inflamasi yang dihasilkan oleh sel yang rusak maupun mati. Salah satu metode pemulihan yang banyak digunakan saat ini adalah *cold water immersion* atau yang lebih dikenal sebagai *ice bath* atau berendam di dalam kolam es. Pada dasarnya, metode pemulihan dengan kolam es akan membantu mengatasi rasa sakit setelah

melakukan latihan fisik yang berat. Serta bisa dilakukan dengan cara sport massage yang memanipulasi mekanika jaringan tubuh menggunakan tekanan yang ritmis untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta di gunakan untuk mempersiapkan pemulihan sebelum dan sesudah latihan (Almeyda & Hakim, 2022).

Sampang adalah sebuah kabupaten di Jawa Timur di pulau Madura. Pasi sampang Salah satu lembaga yang menangani para pelatih khususnya dibidang Atletik (Wahyudi Hadiyanto, 2019). Bisa dikatakan Prestasi para atlet kabupaten sampang di tingkat daerah maupun di tingkat nasional sangat baik. pasi kabupaten sampang sendiri membina atlet sejak usia dini hingga usia puncak prestasinya meningkat. Berdasarkan hasil latihan, para atlet kabupaten sampang memberikan kontribusi yang baik bagi kabupaten sampang dan provinsi jawa timur. Beberapa atlet binaan pasi kabupaten sampang pernah berlaga di tingkat yang lebih tinggi.

Latihan yang dilakukan atlet Pasi Sampang dengan program intensitas berat dan rendah serta dilakukan di berbagai macam tempat latihan, mulai dari latihan di jalan raya, tanjakan, di laut dan di lapangan sepak bola. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai saat latihan. Saat melakukan latihan dijalan raya dengan intensitas yang berat, mengakibatkan nyeri pada tulang kering, otot kaki dalam, lutut, angkel dan masih banyak yang lainnya (Sari et al., 2023). Hal ini harus dilakukan *recovery* (pemulihan) dalam jangka waktu tertentu. Intinya, tujuan *recovery* adalah untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap tekanan fisik dan mental baik dalam fase kompetitif maupun fase pelatihan.

Berdasarkan pada latar belakang diatas, dampak dari latihan yang berat dan ringan kepada atletik kabupaten sampang, sangat membutuhkan *recovery* yang baik sehingga atletik kabupaten sampang bisa mengurangi resiko cedera yang parah pada saat latihan ataupun persiapan perlombaan. Maka dalam rencana penelitian ini, peneliti berusaha meneliti masalah “Analisis Pelatihan Dan *Recovery* Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Sampang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan tentang apa yang ingin diketahui (sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *deskriptif* kuantitatif, yaitu peneliti yang hanya menggambarkan suatu variabel dalam penelitian, tidak dimaksud untuk menguji hipotesis tertentu. Dengan demikian dapat diketahui bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena dengan data (angka) apa adanya tanpa bermaksud menguji suatu hipotesis tertentu. Menurut (Maksum, 2018), pendekatan kuantitatif ialah sebuah

pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui latihan atlet dan juga *recovery* setelah melakukan latihan pada atlet cabang olahraga atletik kabupaten sampang. Analisis ini menggunakan *deskriptif* kuantitatif. Dan setiap analisis akan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu: Tinggi, Cukup, Rendah. Pengkategorian data berdasarkan nilai persentase hasil perhitungan. Pada pengambilan data ini selama 13x latihan atlet, semua atlet melakukan latihan dengan program latihan yang diberikan pelatih, setelah melakukan latihan atlet diharuskan mengisi link *google form* yang sudah disediakan. Dan hasil dari pengisian tersebut akan otomatis tersimpan di *excel* yang berada di *google form* dan hasil analisis data dalam penelitian ini meliputi hasil latihan dan *recovery* secara keseluruhan dari hasil data yang di ambil pada cabang olahraga atletik kabupaten sampang. Responden pada penelitian ini sebagai berikut.

	>	1585
Tinggi		
Cukup	1584	1079
Rendah	<	1079

Tabel 2 data latihan

Nama : Arum kiswahati				
Nomor : Lompat jauh				
Intensitas latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Pusing	1080	50,00%	Cukup
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Sore	Perut sakit, kram	720	33,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	900	41,61%	Rendah
Sore	Tidak ada	600	27,78%	Rendah
Pagi	Kaki njarem	1080	50,00%	Cukup
Sore	Kaki njarem	1260	58,33%	Cukup
Pagi	Tidak ada	900	41,67%	Rendah
Sore	Tidak ada	720	33,33%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan adanya keluhan perut sakit dan kram akibat menstruasi. Dan keluhan jarem ketika selama menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan persentase *training load* mencapai 50,00% dan 58,33%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara *sport massage* maka atlet diharuskan istirahat selama 1 hari sebelum memulai latihan kembali. Dan setelah istirahat atlet memulai latihan kembali dengan persentase *training load* mencapai 41,67%.

Tabel 3 Data Latihan

Nama : Aditya Pratama Nomor : 100 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	810	37,50%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Sore	Tidak ada	630	29,17%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Sore	Tidak ada	420	19,44%	Rendah
Pagi	Otot Tungkai Sakit	1200	55,56%	Cukup
Sore	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	180	8,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Sore	Tulang kaki nyeri	1260	58,33%	Cukup
Pagi	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Sore	Tidak ada	300	13,89%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan adanya keluhan pada bagian tulang kaki nyeri dan otot tungkai ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi selama latihan yang telah dilakukan dengan *training load* mencapai 55,56% dan 58,33%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara ice bath dan di lanjutkan dengan melakukan *sport massage* maka atlet diharuskan istirahat sebelum melakukan latihan kembali dengan waktu 24 jam setelah massage persentase setelah melakukan *recovery* dengan *training load* mencapai 33,33%.

Tabel 4 Data Latihan

Nama : Ahmad Dani Affandi Nomor : 100 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	720	37,50%	Rendah
Pagi	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	300	29,17%	Rendah
Pagi	Tidak ada	630	29,17%	Rendah
Sore	Tidak ada	1890	87,50%	Tinggi
Pagi	Badan njarem semua	1260	58,33%	Cukup
Sore	Tidak ada	540	25,00%	Rendah
Pagi	Tidak ada	630	29,17%	Rendah
Sore	Tidak ada	540	25,00%	Rendah
Pagi	Tidak ada	240	11,11%	Rendah
Sore	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Pagi	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Sore	Tidak ada	600	27,78%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan tidak adanya keluhan dengan persentase 87,50%. Dan ketika mempunyai keluhan pada seluruh badannya jarem ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi. selama latihan yang telah dilakukan dengan *training load* mencapai 58,33%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara melakukan *sport massage* maka atlet diharuskan istirahat sebelum melakukan latihan kembali dengan waktu 24 jam setelah massage persentase setelah melakukan *recovery* dengan *training load* mencapai 25,00%.

Table 5 Data Latihan

Nama : Ary Ardiansyah Nomor : 5000 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	60	2,78%	Rendah
Pagi	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Pagi	Betis njarem	1920	88,89%	Tinggi
Sore	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Pagi	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Sore	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Pagi	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Sore	Tidak ada	420	19,44%	Rendah
Pagi	Badan Capek	1920	88,89%	Tinggi
Sore	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Pagi	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Sore	Tidak ada	420	19,44%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa atlet tersebut mempunyai dua keluhan jarem dan capek pada saat selama latihan dengan intensitas tinggi dengan rata-rata *training load* mencapai 88,89%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara perendaman air dingin dan di lanjutkan dengan *massage* maka atlet diharuskan istirahat selama 1 hari. Dan pada saat latihan persentase *training load* mencapai 38,89%.

Tabel 6 Data Latihan

Nama : Awalul Rizal Nomor : 800 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Sore	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Pagi	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Sore	Tidak ada	420	19,44%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Sore	Tidak ada	420	19,44%	Rendah
Pagi	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Capek semua	1260	58,33%	Cukup
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	720	33,33%	Rendah
Sore	Tidak ada	630	29,17%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan adanya keluhan badan capek semua ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan rata-rata *training load* mencapai 58,33%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara *sport massage* maka rata-rata *training load* mencapai 34,72%. Setelah di *massage* atlet tidak boleh latihan selama 1 hari, untuk mempercepat pemulihan.

Tabel 7 Data Latihan

Nama : Bahrul Ulum Nomor : 5000 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Sakit pada bagian otot hamstring	1440	66,67%	Cukup
Pagi	Tidak ada	600	27,78%	Rendah
Sore	Tidak ada	180	8,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	1260	58,33%	Cukup
Sore	Tidak ada	450	20,83%	Rendah
Pagi	Tidak ada	630	29,17%	Rendah
Sore	Tidak ada	960	44,44%	Rendah
Pagi	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	150	6,94%	Rendah
Pagi	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Sore	Cedera	1440	66,67%	Cukup
Pagi	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa atlet tersebut mempunyai keluhan pada otot hamstring ketarik ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan rata-rata *training load* mencapai 66,67%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara *sport massage* maka atlet harus istirahat selama 1 hari. persentase *training load* mencapai 38,89%. Dan diharuskan melakukan latihan penguatan pada bagian hamstring.

Tabel 8 Data Latihan

Nama : Ilham Wahyudi Rido Nomor : 800 Meter Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	450	20,83%	Rendah
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	1200	55,56%	Cukup
Sore	Tidak ada	240	11,11%	Rendah
Pagi	Tidak ada	540	25,00%	Rendah
Sore	Tidak ada	180	8,33%	Rendah
Pagi	Tidak ada	240	11,11%	Rendah
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	900	41,67%	Rendah
Sore	Tidak ada	600	27,78%	Rendah
Pagi	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Sore	Tidak ada	900	41,67%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa atlet tersebut tidak mempunyai keluhan ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan persentase *training load* mencapai tertinggi 55,56%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara istirahat total maka persentase *training load* mencapai 11,11%.

Tabel 9 Data Latihan

Nama : M. Abu Rizal Nomor : 100 Meter dan Lompat Jauh Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	900	41,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah

Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	480	22,22%	Rendah
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah
Pagi	Tidak ada	600	27,78%	Rendah
Sore	Tidak ada	600	27,78%	Rendah
Pagi	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	240	11,11%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa atlet tersebut tidak mempunyai keluhan ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan persentase *training load* mencapai 41,67%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara istirahat total maka persentase *training load* mencapai 22,22%.

Tabel 10 Data Latihan

Nama : Moh. Nasrun Yasir				
Nomor : 100 Meter				
Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	1470	68,06%	Cukup
Pagi	Tidak ada	1050	48,61%	Rendah
Sore	Tidak ada	1440	66,67%	Cukup
Pagi	Tidak ada	1200	55,56%	Cukup
Sore	Tidak ada	1440	66,67%	Cukup
Pagi	Strain Hamstring	1680	77,78%	Tinggi

Sore	Tidak ada	900	41,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	1050	48,61%	Rendah
Sore	Tidak ada	1260	58,33%	Cukup
Pagi	Tidak ada	1470	68,06%	Cukup
Sore	Tidak ada	1200	55,56%	Cukup
Pagi	Tidak ada	1050	48,61%	Rendah
Sore	Tidak ada	240	11,11%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa atlet tersebut mempunyai keluhan strain hamstring ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan persentase *training load* mencapai 77,78%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara *sport massage* maka atlet harus istirahat selama 1 hari. Dan persentase *training load* mencapai 41,67%. Dan harus melakukan latihan penguatan pada bagian otot hamstring.

Tabel 11 Data Latihan

Nama : Nur Laily				
Nomor : 400 Meter				
Intensitas Latihan : 50% - 70%				
Sesi latihan	Keluhan	Training Load	% TL	Norma
Sore	Tidak ada	630	29,17%	Rendah
Pagi	kaki jarem	1620	75,00%	Tinggi
Sore	Tidak ada	840	38,89%	Rendah
Pagi	Tidak ada	120	5,56%	Rendah
Sore	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Pagi	Tidak ada	300	13,89%	Rendah
Sore	Tidak ada	360	16,67%	Rendah
Pagi	Tidak ada	1200	55,56%	Cukup
Sore	Tidak ada	750	34,72%	Rendah

Pagi	Tidak ada	540	25,00%	Rendah
Sore	Tidak ada	810	37,50%	Rendah
Pagi	Tidak ada	1050	48,61%	Rendah
Sore	Tidak ada	300	13,89%	Rendah

Tabel di atas menjelaskan bahwa adanya keluhan pada atlet, kaki jarem ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi dengan persentase *training load* mencapai 75,00%. Setelah melakukan *recovery* dengan cara *sport massage* maka diharuskan istirahat selama 1 hari. dan persentase *training load* mencapai 38,89%.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk memantau latihan dan apa saja teknik *recovery* yang dilakukan dalam cabang olahraga atletik pasi kabupaten sampang. Selama sesi latihan berlangsung, atlet melakukan latihan dengan intensitas latihan 50% - 70% selama latihan. Setelah selesai atlet selesai melakukan latihan akan mengisi *google form* yang telah disediakan apakah atlet tersebut memiliki keluhan atau tidak. Dan pengolahan datanya diolah langsung di *google from* dengan menggunakan rumus (arrayformula) untuk mencari *training load* nya. Training load di dapat dari berapa jam latihan yang dilakukan dan di ubah ke menit, dan tingkat seberapa lelah anda latihan atau RPE, maka *training load* didapat dari menit saat latihan di kali dengan RPE. Dan teknik *recovery* dengan menggunakan metode *sport massage* dan berendam di air dingin atau es.

berdasarkan dari data diatas, persentase dengan mempunyai keluhan cedera yang dialaminya. Seorang atlet tidak dapat menghindari kelelahan, karena atlet tersebut sudah kelelahan masih dipaksa berolahraga. hal ini dapat meningkatkan risiko cedera dan hasilnya tidak akan maksimal (Kurniawan & Sifaq, 2018). Setelah dilakukan *recovery* dengan metode *sport massage* dan perendaman di air dingin atau es setiap atlet mengalami penurunan persentase *training load*.

Diketahui setelah aktifitas fisik dan diberikan perlakuan *sport massage* sebagai pemulihan pasif mendapat hasil yang signifikan, berendam di air dingin digunakan ketika atlet melangami nyeri pada otot. Menurut (Kurniawan et al., 2020) metode pemulihan dengan berendam air dingin atau es membantu mengatasi rasa sakit setelah melakukan latihan fisik.

Suhu dingin akan merangsang sitem saraf yang berada didekat permukaan kulit untuk menurunkan aliran darah ke jaringan tersebut sehingga pembengkakan dan inflamasi yang terjadi akan berkurang. ketika mendapatkan latihan otot akan merasa Lelah sehingga daya tahan otot menurun dan karenanya harus menjalani proses pemulihan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan berendam di air dingin dan *sport massage* (Syarifudin & Roepajadi, 2019). Bagi atlet *sport massage* merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam latihan untuk menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah, dengan efek rangsangan terhadap fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas fisik yang dilakukan (Sandra et al., 2023).

Penggunaan tehnik *massage* sebagai ide untuk pemulihan otot tubuh, dicapai dengan cara atau manipulasi apa pun. pijat tubuh mempengaruhi jaringan lunak tubuh dan sirkulasi darah tubuh lancar karena nutrisi dan oksigen diserap dengan baik (Syarifudin & Roepajadi, 2019). Pijatan yang ringan dan terlalu lama melemahkan kontraksi otot. Jenis manipulasi yang digunakan adalah teknik Swedia (Sandra et al., 2023).

Maka dari itu bentuk pemulihan pada atlet tersebut menggunakan metode *sport massage* dan berendam di air dingin atau es. Menurut pengamatan peneliti hasil tersebut dapat di akibatkan karena beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi atlet mengalami cedera antara lain:

- Makanan, Asupan gizi yang seimbang serta berkualitas dan cara pengolahan bahan makanan yang baik akan berpengaruh terhadap penyediaan energi dalam tubuh pada saat atlet melakukan latihan, saat bertnding dan waktu pemulihan. Asupan gizi yang baik juga akan membantu proses perbaikan penggantian sel tubuh yang rusak.
- Sarana dan Prasarana, selama ini atletik kabupaten sampang tidak memiliki tempat latihan track atau lintasan lari. Kebanyakan dari mereka latihan di jalan raya dan di tempat permukaan yang keras. Otomatis atlet mempunyai banyak keluhan yang dialami, mulai dari otot tungkai sakit, kaki sakit, nyeri ditulang kering, dan masih banyak lagi yang dikeluhkan.
- Faktor lingkungan, suhu lingkungan memiliki pengaruh besar pada fisiologi tubuh pada saat melakukan latihan, jika suhu lingkungan sangat panas atlet akan mengalami dehidrasi (Mintarto & Fattahilah, 2019).
- Recovery*, pemulihan dengan menggunakan metode *sport massage* dan berendam di air dingin atau es. Pemulihan sangat penting, karena tubuh lelah setelah melakukan aktivitas tertentu dan perlu

segera mengembalikan homeostatis agar tubuh berfungsi normal kembali (Pratama & Roepajadi, 2019). Pemulihan ini Sangat penting dan dapat mengurangi resiko cedera. Hal ini dilakukan ketika sesudah melakukan latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang diuraikan, latihan yang dilakukan dengan intensitas sedang tidak akan mempunyai dampak yang sangat rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa atlet atletik kabupaten sampang hanya menggunakan dua tehnik *recovery* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *sport massage* dan berendam di air dingin atau es. Dan latihan ini di buat untuk memantau perkembangan atlet atletik kabupaten sampang.

B. Saran

Saran dari penelitian yaitu:

- Bagi Pemkab Sampang semoga memberikan sarana dan prasarana bagi atlet atletik terutama lintasan lari, agar latihan bisa terprogram, terstruktur, dan terencana kembali.
- Penulis mengharapkan dengan adanya hasil penelitian ini atlet dapat mengerti pentingnya *sport massage* bagi atlet sehingga dapat mempercepat pemulihan untuk atlet tersebut.
- Penelitian yang dilakukan hanya sebatas menganalisa latihan yang dilakukan atlet serta pemulihan setelah latihan. Dan semoga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk kedepannya.

REFERENSI

- Almeyda, F., & Hakim, A. A. (2022). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Nyeri Doms Ekstremitas Bawah Pada Atlet Pelatnas Sepak Takraw Putra*. 2(2), 1–23.
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 9. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16223>.
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.31599/jabdima.v3i1.57>
- Kurniawan, & Sifaq, A. (2018). PERBANDINGAN METODE HYDROTHERAPY COLD WATER IMMERSION (CRYOTHERAPY) DENGAN SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT PASCA CIRCUIT TRAINING. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Maksum. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan Terhadap Fisiologi Tubuh pada saat Melakukan Latihan Olahraga. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p9-13>
- Pratama, V. R., & Roepajadi, J. (2019). Pengaruh Masase Lokal Ekstremitas Bawah Terhadap Pemulihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07 NO 02, 71–78.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. In *Alfamedia*. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasar Atletik.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)
- Sandra, I., Kinanti, rias gaesang, & Abdullah, A. (2023). *Gerak: Journal of Physical Education, Sport, and Health Survei Penerapan Sport massage Pada Atlet Olahraga Permainan Bola Besar Sebelum dan Pasca Pertandingan*. 3, 15–20.
- Sari, N., Subagio, R., & Mailandari, V. (2023). Risiko Cedera Ekstremitas Bawah Atlet Lari Jarak Jauh pada Lintasan Tanah Gravel dan Jalan Raya Aspal. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 49–61.
- sugiyono. (2016). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALVABETA.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *pengantar teori dan metodologi melatih fisik* (p. buku).
- Syarifudin, A., & Roepajadi, J. (2019). PENGARUH MEKANIS MASASE LOKAL EKSTREMITAS BAWAH SEBAGAI PEMULIHAN PASIF TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET JU JITSU.
- Turi, M. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi fisik Atlet Lompat Jangkit (Triple Jump) TC Khusus Jatim Tahun 2019 dan Tahun 2020. *Prestasi Olahraga*, 4(5), 47–53.
- Wahyudi Hadiyanto, A. khamidi. (2019). *Manajemen Pembinaan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Sampang*. 141–148.
- Y. Dona, S., & M.E., W. (2016). Jurnal Iptek Olahraga. *Jurnal Iptek Olahraga*, 18(3), 304.