

Tingkat Pemahaman Guru Olahraga tentang *Physiological Recovery* Pemain Sepak Bola di Lombok Timur

¹M. Doni Hipriono, ^{1*}Dadang Warta Chanra Wira Kesumah, ¹Aminullah, ²Ardo Okilanda

¹Department of Sport and Health Education, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda, No. 59A
Dasan Agung Baru, Mataram, Nusa Tenggara Barat. Postal code: 83125

²Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Padang. Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Postal code: 25171

*Corresponding Author e-mail: dadang@undikma.ac.id

Received: December 2022; Revised: January 2023; Published: February 2023

Abstrak

Physiological recovery adalah proses pemulihan kondisi fisik untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru olahraga yang juga berprofesi sebagai pelatih sepak bola tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 20 guru olahraga yang memenuhi kriteria, seperti memiliki lisensi pelatih D Nasional dan pengalaman melatih lebih dari 5 tahun. Instrumen berupa angket digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 5% responden memiliki pemahaman sangat tinggi, 45% tinggi, 35% cukup tinggi, dan 15% rendah. Tidak ada responden dalam kategori rendah sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* secara umum berada pada kategori tinggi. Studi ini merekomendasikan peningkatan pelatihan terkait pemulihan untuk mengoptimalkan performa atlet dan mencegah cedera.

Kata kunci: Pemahaman; guru olahraga; sepak bola; *physiological recovery*; pelatihan.

The Level of Understanding of Sports Teachers about the Physiological Recovery of Football Players in East Lombok

Abstract

Physiological recovery refers to restoring physical condition for readiness in subsequent activities. This study aims to assess the understanding level of sports teachers, also serving as football coaches, regarding football players' physiological recovery in East Lombok. A survey method with purposive sampling was employed, involving 20 sports teachers meeting criteria such as holding a National D coaching license and having over five years of experience. A questionnaire was used to gauge understanding levels. Data analysis revealed 5% of respondents with very high understanding, 45% high, 35% moderately high, and 15% low, with no respondents in the very low category. These findings suggest that sports teachers' overall understanding of physiological recovery is categorized as high. The study recommends further training to optimize athlete recovery and prevent injuries.

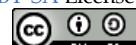
Keywords: Understanding; sports teacher; football; *physiological recovery*; training.

How to Cite: Hipriono, M. D., Kesumah, D. W. C. W., Aminullah, A., & Okilanda, A. (2023). Tingkat Pemahaman Guru Olahraga tentang Physiological Recovery Pemain Sepak Bola di Lombok Timur. *Discourse of Physical Education*, 2(1), 56-69. <https://doi.org/10.36312/dpe.v2i1.1366>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v2i1.1366>

Copyright© 2023, Hipriono et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Prestasi olahraga perlu dibina dan dikembangkan secara terencana serta diiringi niat maupun dorongan motivasi untuk berprestasi (Anggriawan, 2015). Ada banyak cabang olahraga di Indonesia, dan salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia maupun dunia. Sepakbola merupakan olahraga semua kalangan dan juga olahraga berbagai usia, tidak terlepas juga di kalangan usia anak-anak, banyak anak-anak yang mengetahui sepakbola melalui para idola mereka di lapangan hijau.

Salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia, khususnya di Lombok adalah sepakbola. Menurut Irianto (2010), sepakbola adalah permainan yang dimainkan dengan cara menendang sebuah bola yang direbut oleh pemain kelompok berbeda dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sepakbola seperti sudah mengakar di Lombok, dengan banyaknya antusias masyarakat hanya untuk sekedar mengisi waktu luang dengan bermain sepakbola. Selain itu, banyak klub-klub amatir dan *fun football* yang berkembang di desa-desa. Tentunya juga dengan sekolah sepakbola (SSB) di Lombok yang sedang berkembang. Saat ini, Lombok juga memiliki klub profesional yaitu Lombok FC yang sedang berkembang dan mengikuti kompetisi atau liga di level nasional. Hal ini berdampak pada antusiasme masyarakat atau orang tua untuk memasukkan anak-anaknya ke sekolah sepak bola terdekat.

Sekolah sepakbola (SSB) adalah tempat untuk mengembangkan bakat anak-anak di sepakbola, baik hanya untuk sekedar hobi, maupun untuk merintis karir sebagai pemain sepakbola (Muhdhor, 2013). Tujuan SSB yaitu untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan keberlangsungan hidup suatu organisasi (Batty, 2007). Akan tetapi, banyaknya sekolah sepakbola bukan berarti prestasi sepakbola di Indonesia menjadi meningkat pesat. Banyaknya antusiasme masyarakat dengan sepakbola berbanding terbalik dengan prestasi sepakbola di Indonesia yang seakan tidak mengalami peningkatan. Banyak unsur untuk mendukung tercapainya prestasi maksimal di olahraga sepakbola, seperti keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi pemain, keadaan kemampuan keterampilan pemain, keadaan kemampuan fisik pemain, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Effendi, 2016). Selain itu, secara teknis permainan sepakbola adalah permainan tim yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004). Untuk memiliki semua unsur tersebut, maka diperlukan latihan yang progresif dan proses dengan waktu yang tidak instan. Semua unsur tadi bisa tercapai apabila pembinaan dari usia dini berjalan dengan maksimal.

Pembinaan dari usia dini di dunia sepakbola merupakan pondasi yang sangat penting guna menciptakan pemain berprestasi di masa depan. Pembinaan dari usia dini dalam hal ini adalah latihan yang terstruktur, progresif, dan sistematis dari level *grassroot* sampai ke professional. Hal itu juga selaras dengan Parwata (2015) bahwa pembinaan olahraga prestasi yang menuntut penampilan pemain harus selalu prima

dan selalu terjadi peningkatan prestasi, otomatis memerlukan latihan dengan peningkatan kemampuan fisik dan latihan teknik secara bersama dalam jangka waktu yang panjang, dan dengan pemberian beban yang progresif. Selain itu, pembinaan olahraga sepak bola di sekolah juga sangat penting dilakukan untuk menemukan bibit-bibit pemain sepak bola dari usia dini. Oleh karena itu, guru olahraga tidak hanya memiliki pengetahuan tentang olahraga (Irmansyah et al., 2020), melainkan harus memiliki keterampilan di cabang olahraga tertentu, termasuk sepak bola (Setiawan, 2021).

Selain teknik, taktik, dan mental, faktor fisik sangat penting untuk diperhatikan dalam olahraga (Irianto, 2018). Ketika fisik mulai melemah, maka akan terjadi kelelahan yang menyebabkan kemampuan teknik, taktik, dan mental akan menurun. Selain mengganggu beberapa aspek tadi, kelelahan juga akan mengakibatkan rawan terjadinya cedera. Abdillah & Ashadi (2018) juga menyatakan bahwa semakin sering melakukan aktivitas fisik, maka kondisi fisik semakin melemah dan memperbesar kemungkinan sakit bahkan cedera. Maka dari itu, peran pelatih sangat penting dalam menyusun program latihan yang sistematis agar pemain tidak mengalami kelelahan berlebih, sehingga akan mengakibatkan cedera. Kelelahan dibagi menjadi dua, yaitu lelah secara mental dan lelah secara fisik. Lelah mental biasanya disebabkan karena kerja mental, sedangkan lelah fisik terjadi karena pekerjaan otot yang berat (Harsono, 2015). Selain diberikan latihan intensif untuk penunjang prestasi pemain supaya pencapaian yang maksimal juga perlu di perhatikan *recovery* (pemulihan) bagi pemain yang berguna untuk mencegah cedera karena terjadi kelelahan setelah latihan.

Recovery merupakan bagian penting dalam sebuah proses latihan. Ketika melakukan latihan fisik, maka akan menyebabkan terjadinya kerusakan jaringan otot. Fungsi dari *recovery* adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental secepat mungkin agar pemain bisa kembali melakukan latihan secara progresif tanpa ada gangguan dari segi fisik. Karena itu, *recovery* dan aktivitas fisik harus seimbang untuk menjadikan tubuh semakin bugar (Kelly, 2020; Suwandi et al., 2022). *Recovery* adalah waktu yang dilakukan di antara sesi latihan dan pertandingan, sehingga bisa kembali berlatih dengan optimal dan tampil dengan performa terbaik (Calder, 2015). *Recovery* ada dua jenis, yaitu *physiological recovery* dan *psychological recovery*. *Physiological recovery* adalah pemulihan kondisi fisik untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya, sedangkan *psychological recovery* adalah pemulihan kondisi mental untuk siap melanjutkan aktivitas berikutnya. *Recovery* sangat penting dilakukan, karena dengan *recovery* yang optimal akan memungkinkan seorang pemain untuk mengembalikan kemampuan fisik dan mental, sehingga dapat meningkatkan kinerja dengan meningkatkan kualitas adaptasi pemain terhadap latihan (Abdillah & Ashadi, 2018). Tanpa adanya *recovery* yang optimal nantinya akan mengakibatkan penurunan performa seorang pemain bahkan meningkatkan risiko cedera yang berlebihan (Dorman, 2014).

Sebagian besar guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola berasumsi bahwa peningkatan beban latihan adalah hal utama dalam latihan. Hal tersebut memang benar, penambahan beban latihan akan meningkatkan kemampuan pemain. Namun, jika tidak dilakukan pemulihan dengan baik nantinya akan terjadi

overtraining. Asumsi ini sangat sesuai dengan kondisi guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola di Kabupaten Lombok Timur, yang secara umum belum terlalu berfokus pada pemulihan fisik dan mental pemainnya. Pernyataan ini didukung oleh hasil observasi ketika pertandingan dan setelah latihan, yaitu masih banyak terdapat pelatih yang tidak memberikan penjelasan dan pengarahan kepada para pemainnya untuk melakukan pemulihan baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan, pengetahuan tentang fase *recovery* itu sangat penting karena jika tingkat pemulihan bisa ditingkatkan, volume latihan yang lebih besar bisa diterapkan tanpa menimbulkan *overtraining* (Bishop, Jones, & Woods, 2008). *Recovery* adalah salah satu yang paling sedikit dipahami dan diteliti dalam siklus latihan. Jika pemain tidak melakukan strategi pemulihan yang baik di dalam maupun di luar lapangan maka pemain juga tidak akan bisa berkembang untuk menunjukkan performa terbaik dan akan kesulitan meraih prestasi tertinggi. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022".

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015), menyatakan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2010) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa angket tertutup. Fokus penelitian ini adalah mengetahui tentang tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022.

Populasi dan Sampel Penelitian

Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2010) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek yang dilibatkan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian adalah adalah keseluruhan guru olahraga yang berprofesi sebagai pelatih sepakbola yang terdaftar di Askab Kabupaten Lombok Timur.

Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik *sampling* dalam penelitian adalah *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria tertentu, antara lain; 1) memiliki lisensi D Nasional sebagai pelatih sepak bola, 2) melatih pada salah satu klub/SSB di Lombok Timur, dan 3) dan

memilik pengalaman melatih lebih dari 5 tahun. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 pelatih sepak bola.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket yang berisi tentang pernyataan-pernyataan yang menyangkut pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola tentang *physiological recovery*. Menurut Arikunto (2010), angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal yang diketahui. Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2015) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes. Tes ini digunakan untuk mengetahui pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola terhadap *physiological recovery*. Menurut Arikunto (2010) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Selain menggunakan tes, peneliti juga menggunakan kuesioner, yaitu sampel memberikan jawaban dengan cara memberikan jawaban ya atau tidak. Kuesioner terdiri dari pertanyaan pokok. Nantinya, hasil secara keseluruhan menyatakan rata-rata presentase tingkat pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola tentang *physiological recovery*, mengetahui strategi *physiological recovery* apa saja yang diterapkan pada pemainnya.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal
Tingkat pemahaman guru olahraga tentang <i>physiological recovery</i> pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022	Pengertian <i>Recovery</i>	Pengertian <i>Recovery</i>	1
	Manfaat <i>Recovery</i>	Pengertian Teknik <i>Recovery</i>	2,8,11
	Metode <i>Recovery</i>	Manfaat <i>Recovery</i> Secara Umum	3
		Manfaat dari beberapa Metode <i>Recovery</i>	5,6,7,9,10
		Penerapan Metode <i>Recovery</i> untuk pemain	4,12,13,14,15

Sumber: (Abdillah & Ashadi, 2018; Setiawan, 2021)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (1) Peneliti meminta surat izin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA; (2) Peneliti mencari data guru olahraga yang berprofesi sebagai pelatih sepak bola di Askab PSSI Lombok Timur; (3) Peneliti menyebarkan angket kepada guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola di Kabupaten Lombok Timur; (4) Peneliti memberikan

penjelasan mengenai pengisian angket serta dimintai untuk mengisi angket tersebut sesuai dengan kenyataan dan sejurus-jujurnya; (5) Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket; dan (6) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik, kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik deskriptif persentase. Analisis data merupakan tahapan dalam penelitian guna menentukan ketepatan dan kevalidan hasil penelitian. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk diagram histogram. Untuk menentukan interval alam penelitian ini menggunakan norma penilaian dari Arikunto (2010) yang terdapat pada tabel 3 di bawah ini:

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan masing-masing responden, cara yang dipakai dalam pengumpulan data dengan memberikan angket. Angket yang digunakan adalah angket tipe pilihan yang meminta responden memilih jawaban yang sudah ditentukan. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Pendapat Azwar (2016) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Norma Penilaian pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Angket Penelitian

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$ Ke Atas	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$ Ke Bawah	Kurang Sekali

HASIL PENELITIAN

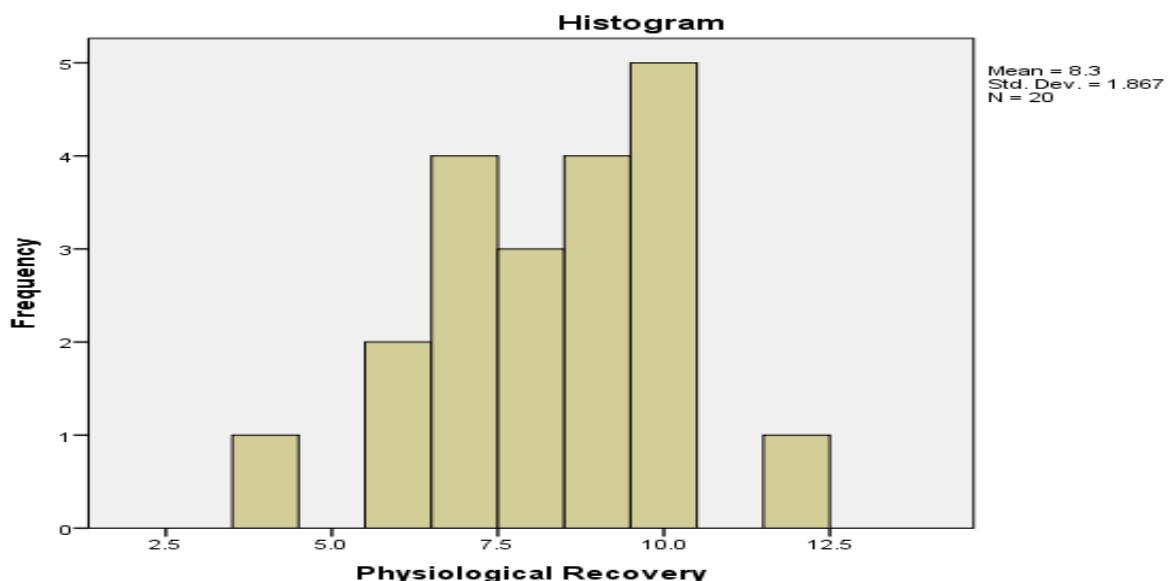
Deskripsi Tingkat Pemahaman Guru

Data yang sudah terkumpul melalui kuesioner, selanjutnya akan dideskripsikan guna mengetahui tentang tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Berdasarkan sampel 20 responden menunjukkan data sebagai berikut: untuk nilai Mean adalah 8.30, Standar deviasi adalah 1.867, nilai minimalnya adalah 4, nilai maksimalnya adalah 12, dan jumlah nilainya adalah 166. Selanjutnya, akan dijelaskan nilai interval secara keseluruhan tentang tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022.

Tabel 3. Tingkat pemahaman guru tentang *physiological recovery* pemain sepak bola

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 11,25$	1	5
Tinggi	$8,75 \leq X < 11,25$	9	45
Cukup Tinggi	$6,25 \leq X < 8,75$	7	35
Rendah	$3,75 \leq X < 6,25$	3	15
Rendah Sekali	$< 3,75$	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui kategori masing-masing pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola. Untuk kategori **sangat tinggi** sebanyak 1 orang dengan persentase 5%. Untuk kategori **tinggi** sebanyak 9 orang dengan persentase 45%. Untuk kategori **cukup tinggi** sebanyak 7 orang dengan persentase 35%. Untuk kategori **rendah** sebanyak 3 orang dengan persentase 15%. Lalu yang terakhir adalah kategori **rendah sekali** sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Deskripsi hasil penelitian ini juga disajikan dalam diagram histogram untuk mempermudah dalam distribusi frekuensi dan membaca data.

**Gambar 1.** Histogram tingkat pemahaman guru tentang *physiological recovery*

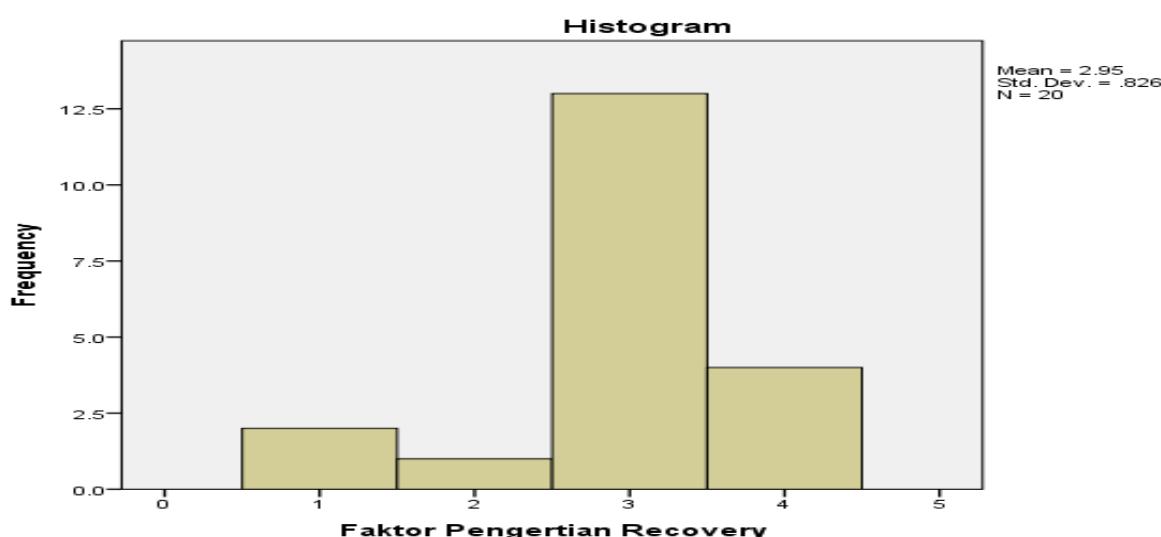
Hasil perhitungan di atas merupakan hasil dari perhitungan dari nilai seluruh faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Untuk perhitungan yang lebih detail maka akan dijabarkan dari masing-masing faktor. Berikut merupakan hasil perhitungan masing-masing faktor, di bawah ini.

Deskripsi Faktor Pengertian Recovery

Hasil dari perhitungan data yang diperoleh khusus untuk faktor pengertian *recovery* dalam tingkat pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Berdasarkan data penelitian dapat diketahui hasil dari faktor pengertian *recovery* dengan sampel 20 responden yaitu, pertama adalah nilai rata-rata (Mean) sebesar 2.95, Standar deviasi sebesar 0.826, nilai minimumnya adalah 1, nilai maksimumnya adalah 4, dan jumlah nilainya adalah 59. Selanjutnya, akan dijelaskan nilai interval terkait faktor pengertian *recovery* sebagai berikut.

Tabel 4. Faktor pengertian recovery

Kategori	Interval	Jumlah	Percentase
Sangat Tinggi	≥ 3	4	20
Tinggi	$2,33 \leq X < 3$	13	65
Cukup Tinggi	$1,67 \leq X < 2,33$	1	5
Rendah	$1 \leq X < 1,67$	2	10
Rendah Sekali	< 1	0	0
Jumlah		20	100



Gambar 2. Histogram faktor pengertian *recovery*

Berdasarkan penjelasan dari tabel maupun histogram di atas, faktor pengertian *recovery* di bagi menjadi 5 kategori. Pertama untuk kategori **sangat tinggi** yaitu 4 responden dengan persentase 20% artinya hanya beberapa responden yang sangat tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor pengertian *recovery* ini. Untuk kategori **tinggi** ada 13 orang dengan persentase 65%, artinya sebagian besar responden memiliki tingkat pemahaman yang tinggi dalam faktor pengertian *recovery* ini. Untuk kategori **cukup tinggi** ada 1 orang dengan persentase 5%, artinya hanya sedikit responden yang cukup tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor pengertian *recovery* ini. Untuk kategori **rendah** ada 2 orang dengan persentase 20%, artinya hanya

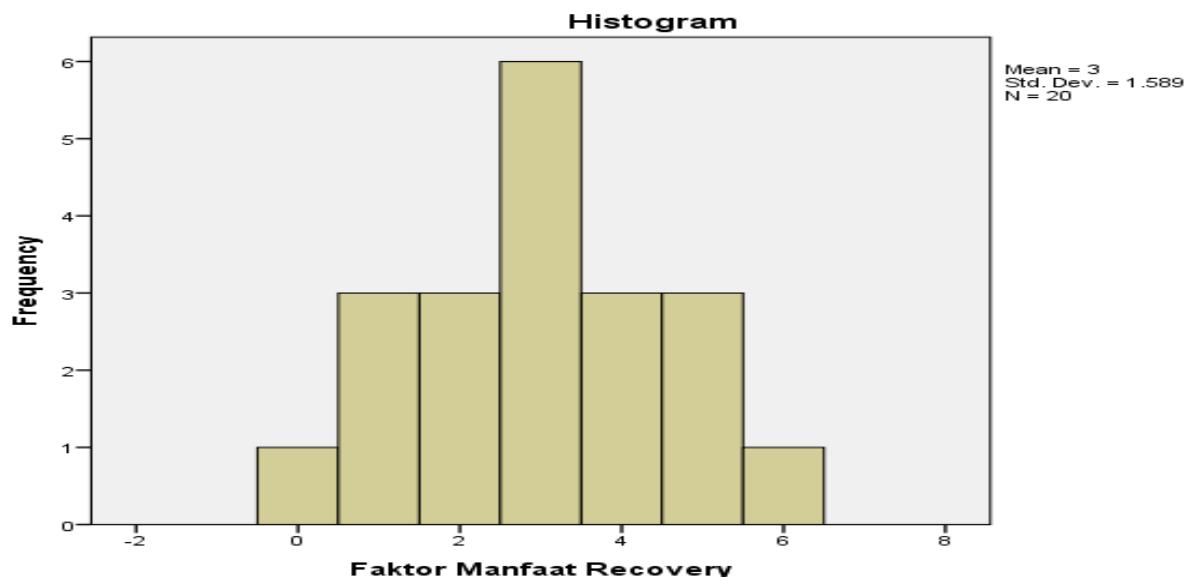
sedikit responden yang kurang tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor pengertian *recovery* ini. Lalu yang terakhir adalah kategori **rendah sekali** ada 0 orang dengan persentase 0%, artinya tidak ada responden yang rendah sekali tingkat pemahamannya dalam faktor pengertian *recovery* ini.

Deskripsi Faktor Manfaat Recovery

Hasil dari perhitungan data yang diperoleh khusus untuk faktor manfaat *recovery* dalam tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Berdasarkan data penelitian dapat diketahui hasil dari faktor manfaat *recovery* dengan sampel 20 responden yaitu, pertama adalah nilai rata-rata (Mean) sebesar 3, Standar deviasi sebesar 1.589, nilai minimumnya adalah 0, nilai maksimumnya adalah 6, dan jumlah nilainya adalah 60. Selanjutnya, akan dijelaskan nilai interval terkait faktor manfaat *recovery* sebagai berikut.

Tabel 5. Faktor manfaat *recovery*

Kategori	Interval	Jumlah	Percentase
Sangat Tinggi	$\geq 4,5$	4	20
Tinggi	$3,5 \leq X < 4,5$	3	15
Cukup Tinggi	$2,5 \leq X < 3,5$	6	30
Rendah	$1,5 \leq X < 2,5$	6	30
Rendah Sekali	$< 1,5$	1	5
Jumlah		20	100



Gambar 3. Histogram faktor manfaat *recovery*

Berdasarkan penjelasan dari tabel maupun histogram di atas, faktor manfaat *recovery* di bagi menjadi 5 kategori. Pertama untuk kategori **sangat tinggi** yaitu 4 responden dengan persentase 20% artinya hanya beberapa responden yang sangat

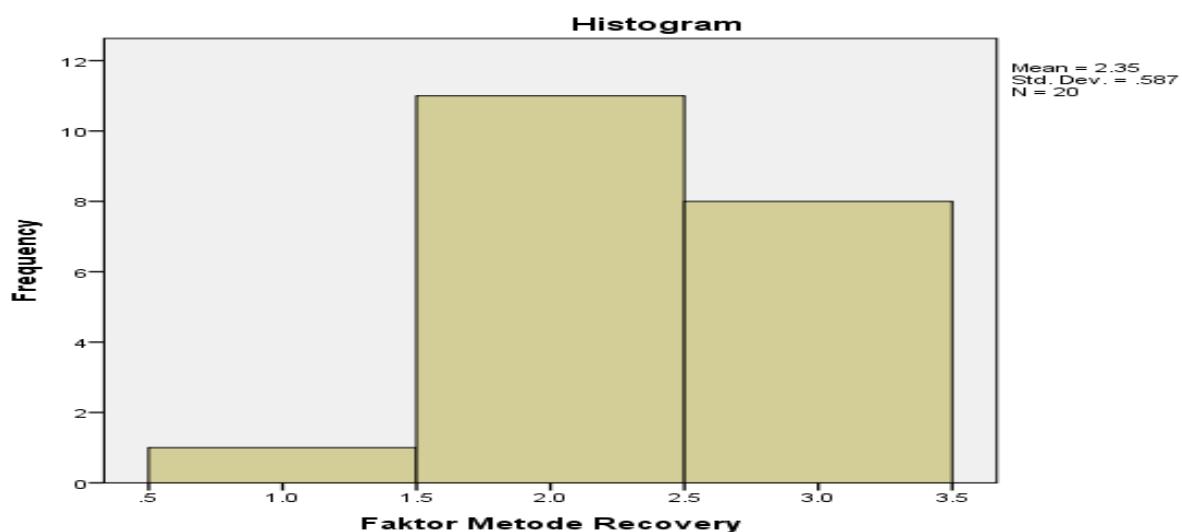
tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor manfaat *recovery* ini. Untuk kategori **tinggi** ada 3 orang dengan persentase 15%, artinya hanya sedikit responden memiliki tingkat pemahaman yang tinggi dalam faktor manfaat *recovery* ini. Untuk kategori **cukup tinggi** ada 6 orang dengan persentase 30%, artinya sebagian besar responden yang cukup tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor manfaat *recovery* ini. Untuk kategori **rendah** ada 6 orang dengan persentase 30%, artinya sebagian besar responden yang kurang tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor manfaat *recovery* ini. Lalu yang terakhir adalah kategori **rendah sekali** ada 1 orang dengan persentase 5%, artinya sedikit sekali responden yang rendah sekali tingkat pemahamannya dalam faktor manfaat *recovery* ini.

Deskripsi Faktor Metode Recovery

Hasil dari perhitungan data yang diperoleh khusus untuk faktor metode *recovery* dalam tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Berdasarkan data penelitian dapat diketahui hasil dari faktor metode *recovery* dengan sampel 20 responden yaitu, pertama adalah nilai rata-rata (Mean) sebesar 2.35, Standar deviasi sebesar 0.587, nilai minimumnya adalah 1, nilai maksimumnya adalah 3, dan jumlah nilainya adalah 47. Selanjutnya, akan dijelaskan nilai interval terkait faktor metode *recovery* sebagai berikut.

Tabel 6. Faktor metode *recovery*

Kategori	Interval	Jumlah	Percentase
Sangat Tinggi	$\geq 3,75$	0	0
Tinggi	$2,92 \leq X < 3,75$	8	40
Cukup Tinggi	$2,08 \leq X < 2,92$	0	0
Rendah	$1,25 \leq X < 2,08$	11	55
Rendah Sekali	$< 1,25$	1	5
Jumlah		20	100



Gambar 4. Histogram faktor metode *recovery*

Berdasarkan penjelasan dari tabel maupun histogram di atas, faktor metode *recovery* di bagi menjadi 5 kategori. Pertama untuk kategori **sangat tinggi** yaitu 0 responden dengan persentase 0% artinya tidak ada responden yang sangat tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor metode *recovery* ini. Untuk kategori **tinggi** ada 8 orang dengan persentase 40%, artinya beberapa responden memiliki tingkat pemahaman yang tinggi dalam faktor metode *recovery* ini. Untuk kategori **cukup tinggi** ada 0 orang dengan persentase 0%, artinya tidak ada responden yang cukup tinggi tingkat pemahamannya dalam faktor metode *recovery* ini. Untuk kategori **rendah** ada 11 orang dengan persentase 55%, artinya sebagian besar responden yang rendah tingkat pemahamannya dalam faktor metode *recovery* ini. Lalu yang terakhir adalah kategori **rendah sekali** ada 1 orang dengan persentase 5%, artinya sedikit sekali responden yang rendah sekali tingkat pemahamannya dalam faktor metode *recovery* ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022. Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat (Daryanto, 2008). Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022 dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola untuk mengerti dan memahami tentang *physiological recovery*. Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola yang masuk pada kategori **sangat tinggi** sebesar 5%, pada kategori **tinggi** sebesar 45%, pada kategori **cukup tinggi** sebesar 35%, kategori **rendah** sebesar 15% dan kategori **rendah sekali** sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022 dapat dikategorikan memiliki tingkat pemahaman yang tinggi. Hasil yang tinggi menunjukkan bahwa guru olahraga yang berprofesi sebagai pelatih sepak bola sudah memahami *physiological recovery* yang baik dan telah diberikan kepada pemainnya.

Pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola dalam hal ini tidak hanya berdasarkan teori semata, akan tetapi dalam penerapannya di lapangan juga dilakukan. Jika guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola mengetahui tentang metode *physiological recovery* maka mereka akan menerapkan pada pemainnya meski hanya melakukan peregangan. Sebaliknya, guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola yang jarang menerapkan metode *physiological recovery* karena kurangnya pemahaman mereka, tidak akan melakukan recovery dengan benar. Pemulihan sangat penting untuk menunjang performa dan prestasi pemain, tanpa pemulihan yang baik maka waktu yang diperlukan tubuh untuk

kembali ke kondisi semula akan memakan waktu yang lama (Kelly, 2020). Jika hal itu terjadi tentunya kondisi tubuh pemain tidak akan siap jika mendapat materi latihan selanjutnya. Selain itu, jika pemain terlalu memaksakan tubuh untuk menerima materi latihan, maka hasilnya tidak akan maksimal dan akan merugikan dirinya sendiri dan klub (Bird, 2020).

Pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022 dalam penelitian ini mencakup pemahaman dalam pengertian, manfaat, dan metode *recovery*. Berdasarkan hasil penelitian pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola pada faktor pengertian *recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 20%, pada kategori tinggi sebesar 65%, pada kategori cukup tinggi sebesar 5%, kategori rendah sebesar 10% dan kategori rendah sekali sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022 masuk dalam kategori tinggi. Secara teoritis, guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola di Kabupaten Lombok Timur sangat memahami tentang *physiological recovery*.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola pada faktor manfaat *recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 20%, pada kategori tinggi sebesar 15%, pada kategori cukup tinggi sebesar 30 %, kategori rendah sebesar 30% dan kategori rendah sekali sebesar 5%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola di Kabupaten Lombok Timur mempunyai pemahaman dalam menerapkan beberapa metode *physiological recovery* untuk pemainnya, ada juga yang hanya menerapkan satu dari beberapa metode *physiological recovery*, karena dalam dua kategori cukup tinggi dan rendah memiliki presentase yang sama yaitu sebesar 30%. Untuk para guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola yang masuk dalam kategori rendah sekali diharapkan untuk meningkatkan lagi pemahaman akan *recovery* dengan mempelajari lebih jauh tentang *physiological recovery*, baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis agar nantinya dalam proses latihan dapat menyalurkan ilmunya kepada para pemainnya sehingga dalam pelaksanaannya nanti antara pelatih dan pemain akan menjadi lebih saling memahami.

Hasil penelitian pada pemahaman guru olahraga di Kabupaten Lombok Timur pada faktor manfaat *recovery* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, pada kategori tinggi sebesar 40%, pada kategori cukup tinggi sebesar 0%, kategori rendah sebesar 55% dan kategori sangat rendah sekali sebesar 5%. Manfaat *physiological recovery* dalam proses latihan sangatlah penting karena untuk menerima beban latihan yang semakin tinggi maka kondisi fisik dari pemain harus prima agar tidak mengalami *overtraining* (Harsono, 2015). Pemulihan yang efektif akan membuat kondisi fisik yang telah mengalami kelelahan menjadi bugar kembali agar siap menerima beban latihan selanjutnya. Secara umum, guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola di Kabupaten Lombok Timur sudah memahami manfaat jika melakukan *physiological recovery* dalam proses latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola yang masuk pada kategori **sangat tinggi** sebesar 5%, pada kategori **tinggi** sebesar 45%, pada kategori **cukup tinggi** sebesar 35%, kategori **rendah** sebesar 15% dan kategori **rendah sekali** sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan bahwa tingkat pemahaman guru olahraga tentang *physiological recovery* pemain sepak bola di Lombok Timur tahun 2022 dapat dikategorikan memiliki tingkat pemahaman yang tinggi. Hasil yang tinggi menunjukkan bahwa guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola tentang *physiological recovery* Askab Kabupaten Lombok Timur sudah memahami *physiological recovery* yang baik dan telah diberikan kepada pemain nya. Namun, selisih presentase yang ada menunjukkan bahwa antara kategori tinggi, cukup, dan kurang tidak terlalu banyak, sehingga harapannya para guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola yang berada di dalam kategori rendah lebih mengerti lagi akan pemahaman tentang *physiological recovery*, agar nantinya akan tercipta prestasi maksimal.

REKOMENDASI

Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa saran yang perlu dikemukakan bagi pihak-pihak terkait yaitu: (1) Bagi guru olahraga yg berprofesi sebagai pelatih sepakbola yang masih mempunyai tingkat pemahaman rendah dan rendah sekali (khususnya pada penerapan metode *physiological recovery*) untuk lebih menambah wawasan atau pengetahuannya tentang metode-metode *recovery* yang biasa dilakukan agar proses *recovery* pemain menjadi lebih optimal; (2) Bagi pemain diharapkan dengan adanya penelitian tentang *physiological recovery* ini dapat menambah pengetahuan dan wawasannya, sehingga bisa menerapkan metode *recovery* sesuai arahan pelatih; dan (3) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga analisis mengenai pemahaman *physiological recovery* lebih teridentifikasi secara lebih luas.

REFERENSI

Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kota Madiun tentang Physiological Recovery. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1-8.

Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2), 8-18.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Batty, E.C. (2007). *Latihan metode baru sepakbola serangan*. Bandung: CV Pioner Jaya.

Bird, S. P. (2020). *24 hour Athlete Recovery: Key principles to post performance recovery*. Conference: Scottish High Performance Forum [Webinar].

Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 1015-1024.

Calder, A. (2015). *Recovery and Regeneration for Long-Term Athlete Development*. Canadian Sport for Life.

Dorman, J. C. (2014). Recovery After Training And Competition. *Sport Science Exchange*, 1-6.

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 11-30.

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.

Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.

Irianto, S. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah. (2020). Physical education, sports, and health in elementary schools: Description of problems, urgency, and understanding of teacher perspectives. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 115-131. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.31083>

Kelly, P. (2020). *Pentingnya Pemulihan Saat Melakukan Olahraga Rutin*. Hellosehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/pentingnya-pemulihan-dalam-jadwal-olahraga-anda/>

Muhdhor, Z. A. H. (2013). *Menjadi pemain sepakbola profesional. Teknik, strategi, taktik menyerang & bertahan*. Jakarta: Kata Pena.

Parwata, I. M. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2-13.

Setiawan, M. F. (2021). *Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Se Kabupaten Sleman tentang Physiological Recovery*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). Level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa di masa pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 125-135. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.883>