

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia sudah mengenal berbagai macam cabang olahraga dan dalam setiap cabang olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda diantaranya untuk mendapatkan prestasi, kebugaran, dan hanya sekedar rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Menurut Primasoni(2012;2) dalam Pramono, Bayu. (2017) olahraga adalah segala jenis kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Dalam Sistem Keolahragaan Nasional atlet sebagai olahragawan adalah sebagai pelaku olahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi tinggi untuk mencapai prestasi Setiap cabang olahraga semuanya bersifat kompetitif, maka sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya adalah pada cabang olahraga atletik (UU SKN No 3 Tahun 2005).

Di Indonesia sendiri olahraganya sudah semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan berbagai macam even-even merupakan salah satu kejuaraan *multi event*, yang mana diantaranya seperti, Kejuaraan Nasional (KEJURNAS), Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Propinsi (PORPROV/PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), ASEAN GAMES, SEA GAMES dan Olimpiade. Sementara kejuaraan atletik tertinggi di Indonesia adalah Pekan Olahraga Nasional .

Seiring berkembangnya dunia olahraga dan tingkat kompetisi yang semakin kompetitif maka PON sendiri merupakan target dari seluruh atlet yang

tersebar di seluruh Indonesia. Dengan mengikuti PON maka atlet-atlet memiliki peluang untuk bertanding di ajang internasional. Untuk dapat mengikuti kejuaraan besar seperti halnya PON maka setiap atlet dituntut memiliki pengetahuan dalam hal program latihan terkhusus dalam proses *recovery* bagi atletnya sendiri, bagaimana pemahaman *recovery* yang dilakukan dan sejauh mana pengetahuan atlet tentang *recovery*.

Menurut Bumpa (2009:26) Pada dasarnya yang membedakan antara olahraga yang satu dengan yang lainnya adalah struktur kekuatan biomotoriknya. Suatu teknik meliputi semua struktur secara teknik dan elemen-elemen tergantung pada suatu nilai gerakan yang efisien melalui usaha dari atlet, untuk melaksanakan tugas pada olahraga yang dipilihnya. Seorang atlet membutuhkan penyempurnaan teknik yang lebih efisien dan nyata prestasinya dalam latihan fisik.

Kemampuan melakukan *recovery* yang baik dan benar juga dibutuhkan pemahaman yang sesuai dengan materi atau bahan ajar, pemahaman sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan ajar yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pengetahuan tidak akan bermakna pada penerapannya jika tidak didukung pemahaman mengenai pengetahuan itu sendiri. Pengetahuan seseorang akan muncul pada kecenderungan untuk meningkatkan aktivitas mental atau meningkatkan kegiatan dalam usaha mencapai objek. Dengan pengetahuan diharapkan atlet atletik mampu melakukan *recovery* yang baik dan benar guna menunjang pencapaian prestasi yang diinginkan.

Tentu saja atlet atletik dalam menunjang prestasi yang memuaskan yang diinginkan di even-even yang mereka ikuti. Atlet atletik juga harus melakukan pemulihan atau *recovery* dengan baik dan benar, tetapi tidak hanya saja melakukannya dengan baik tapi harus juga mengetahui apa itu *recovery* dalam latihan fisik. Tidak hanya dilakukan saja tapi harus memahami dengan baik, oleh sebab itu bagaimana pengetahuan atlet atletik tentang *recovery*.

Tujuan *recovery* secara umum adalah untuk meningkatkan adaptasi fisiologis atlet terhadap stress latihan maupun pertandingan. Pada periode latihan, *recovery* dibutuhkan untuk mencapai superkompensasi dari beban latihan pada kondisi normal (homeostasis) dengan menstabilkan fungsi jaringan tubuh dan memperkuat jaringan tersebut sehingga dapat mencapai puncak performa secara progresif . Pada periode latihan ataupun pada saat pertandingan, *recovery* yang efektif dibutuhkan supaya dapat mengoptimalkan performa atlet dalam latihan dan pada setiap babak pertandingan. Optimalisasi teknik *recovery* penting dilakukan mengingat kualitas *recovery* yang baik dapat menurunkan indeks kelelahan baik secara objektif indeks kelelahan maupun subjektif dalam proses *recovery*.

Terdapat beberapa teknik pemberian *recovery* menurut (Bompa, 2009) yaitu *recovery* pasif, *recovery* aktif, *cryotherapy* (terapi dingin), *thermotherapy* (terapi panas), *contrast therapy*, *massage*, farmakologi, dan nutrisi. *Recovery* pasif adalah jenis *recovery* yang sangat mendasar dan mungkin paling sering dilakukan oleh atlet, yaitu dengan mengurangi aktivitas fisik, biasanya dengan berdiam diri seperti duduk, telentang, dan tiduran, atau dengan menggunakan kombinasi teknik

recovery cryotherapy (terapi dingin), *thermotherapy* (terapi panas), *contrast-therapy*, *massage*, farmakologi, dan nutrisi.

Dalam proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga maka pemulihan kondisi tubuh yang optimal harus mendapat perhatian dari setiap orang yang terlibat. Untuk mengatasinya, atlet harus mengatur keseimbangan antara latihan, *social life*, dan pemulihan. Dalam latihan apalagi pertandingan faktor pemulihan ini memegang peranan yang sangat penting. Pemulihan lebih cepat bila berlatih secara kontiniu dan akan lebih cepat lagi jika berlatih secara intermitten. Menurut hasil wawancara dengan atlet pelatda pon mereka melakukan tindakan *recovery* atas dasar saran yang dianjurkan oleh pelatih. Atlet melakukan *recovery* terkadang tanpa pengawasan dari pelatih lain dari itu mereka melakukannya dengan diawasi dari pelatih secara langsung. Tetapi atlet belum secara teratur melakukan pemulihan yang baik, tanpa mereka pahami apa sebenarnya tujuan *recovery* dari berbagai macam teknik *recovery* yang mereka lakukan. Lain dari atlet itu atlet juga belum sepenuhnya mengikuti aturan-aturan yang seharusnya mereka lakukan pada pemulihan misalnya, dari segi lama waktu *recovery*, berapa kali melakukan *recovery* dalam seminggu atau dalam sehari, dan teknik *recovery* yang seharusnya mereka lakukan setelah melakukan latihan fisik dengan intensitas tinggi, sedang, dan rendah. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat pengetahuan dan tindakan *recovery* pada atlet atletik pelatda pon. Bagaimana pun juga selain memahami dalam melakukan *recovery* atlet juga harus memahami ilmu pengetahuan tentang *recovery* serta paham dalam melakukan tindakan *recovery*.

Karena penting bagi atlet memahami secara mendalam serta paham tujuan *recovery* serta pandai dalam melakukan teknik *recovery*.

Dengan adanya penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi untuk atlet maupun pelatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga seluruh pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk diaplikasikan dalam proses berlatih dan melatih.

Berdasarkan uraian di atas atlet diharapkan memiliki pengetahuan yang tinggi tentang *recovery* atau pemulihan agar atlet melakukan *recovery* sesuai dengan aturan yang sudah baik untuk program latihan mereka. Selain itu dari pelatih juga harus mampu dan memberikan informasi tentang bagaimana materi dan cara atlet mengatasi kendala-kendala dalam pemahaman *recovery* tersebut. Untuk itu perlu adanya suatu penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua?
2. Apakah atlet atletik sudah memiliki pemahaman yang luas dengan pengetahuan *recovery* Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua ?

3. Apakah pelatih menerapkan pembelajaran mengenai pemahaman tentang *recovery* terhadap Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan permasalahan agar penelitian ini lebih fokus dan tidak meluas pada pokok bahasan yang lain. Adapun permasalahan dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Tingkat Pengetahuan dan Tindakan *Recovery* Atlet Pada Atletik Sumut Pelatda PON XX Papua.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana Tingkat Pengetahuan *Recovery* Pada Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua?
2. Bagaimana Tindakan *Recovery* Pada Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX Papua?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada *recovery* Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua.
2. Untuk mengetahui tindakan pada *recovery* Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan diperoleh dari penelitian ini adalah :

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan tentang tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* pada atlet atletik pelatda PON XX/Papua dan menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama di bangku kuliah.

b. Bagi atlet

Hasil penelitian ini dapat memotivasi atlet untuk dapat memiliki motivasi berprestasi yang baik pada masa sekarang maupun masa yang akan datang.

c. Bagi pelatih

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk pembinaan pengetahuan dan tindakan pada *recovery*.

d. Bagi peneliti lanjutan

Dapat menambah pengetahuan dan menjadi bekal penelitian bagi mahasiswa FIK selanjutnya agar dijadikan landasan teori untuk mengembangkan penelitian sejenis.

