

ABSTRAK

Febilorentina Br Tarigan (NIM 6171210009) Tingkat Pengetahuan Dan Tindakan *Recovery* Pada Atlet Atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua.

(Pembimbing : Ardi Nusri

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tindakan *recovery* pada atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. Metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan bentuk *survey* dengan pengisian kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON/XX Papua. Teknik sampling menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket. Teknik analisis data menggunakan teknik persentase dengan kriteria penilaian. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa lembar kuesioner berskala Guttman, data yang diperoleh berupa data interval atau rasio dikotomi (dua *alternative*) yaitu “Ya” dan “Tidak” pada angket tindakan *recovery* dan “Benar” dan “Salah” untuk angkat tingkat pengetahuan sehingga dengan demikian peneliti berharap mendapatkan jawaban yang tegas terhadap permasalahan yang akan diteliti.

Hasil penelitian adalah 25,5% termasuk dalam kategori sedang untuk tingkat pengetahuan *recovery* dan 75,0% termasuk dalam kategori baik untuk tingkat pengetahuan *recovery*. Sedangkan untuk tingkat tindakan *recovery* 12,5% masuk dalam kategori kurang dan 6,3% masuk dalam kategori sedang serta masuk dalam kategori baik 81,3%. Berdasarkan data hasil penelitian, mengenai tingkat pengetahuan dan tindakan pada *recovery* atlet atletik Sumatera Utara Pelatda PON XX/Papua. Sesuai dengan apa yang disampaikan peneliti pada perumusan masalah maka dapat ditarik Kesimpulan pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan *recovery* atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua dikategorikan baik dan tindakan *recovery* pada atlet atletik Sumut Pelatda PON XX/Papua dapat dikategorikan baik.

Kata Kunci ; Tingkat pengetahuan, tindakan *recovery*, atlet atletik