

ABSTRACT

Tingkat Pemahaman *Recovery* Atlet Bolatangan Kabupaten Sumenep.
2023. Tri Wahyudy, Febriyanto

Kata Kunci : Tingkat Pemahaman *Recovery*, Bolatangan

Recovery sangatlah penting dilakukan, dengan melakukan *recovery* memungkinkan atlet dapat memulihkan kemampuan fisik serta mentalnya. Berdasarkan hasil observasi di lapangan STKIP PGRI Sumenep peneliti menemukan masalah yaitu atlet bolatangan Kabupaten Sumenep tidak melakukan *recovery* setelah selesai latihan. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman *recovery* atlet bolatangan kabupaten sumenep. Melalui pengedukasian yang baik tentang pentingnya pemahaman *recovery* bagi atlet akan memberikan dampak positif bagi atlet bolatangan kabupaten sumenep untuk menunjang performa serta prestasi.

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif, dengan metode survei. Teknik pengumpulan data yaitu dengan kuesioner “Tingkat Pemahaman *Recovery*”. Sampel yang digunakan dalam penelitian menggunakan total sampling yang melibatkan atlet bolatangan Kabupaten Sumenep sebanyak 20 orang atlet putra 10 orang dan atlet putri 10 orang. *Software SPSS 26* digunakan dalam mengolah data dalam penelitian ini.

Penelitian ini menunjukkan hasil tingkat pemahaman *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 3,07 untuk atlet putra dengan kategori baik dan 2,87 untuk atlet putri dengan kriteria baik. Tingkat pemahaman proses *recovery* atlet bolatangan kabupaten sumenep mendapatkan hasil skor 3,16 untuk putra dengan baik dan 3,26 untuk putri dengan kriteria sangat baik. Tingkat pemahaman pola makan dan teknik pemulihan *recovery* atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 2,3 untuk atlet putra dengan kategori kurang dan 2,43 untuk atlet putri dengan kriteria baik. Tingkat pemahaman pola istirahat dan pengetahuan tentang nutrisi atlet bolatangan Kabupaten Sumenep mendapatkan hasil skor 2,6 untuk atlet putra dengan kategori kurang dan 2,7 untuk atlet putri dengan kriteria kurang. Tingkat pemahaman pemulihan penting bagi atlet dan tanda-tanda overtraining mendapatkan hasil skor 2,4 untuk atlet dengan kategori kurang dan 2,53 untuk atlet putri dengan kriteria baik.

Kesimpulan dari penelitian “Tingkat Pemahaman *Recovery* Atlet Bolatangan Kabupaten Sumenep” mendapatkan hasil skor 2,70 untuk atlet putra dan 2,75 untuk atlet putri dengan kategori sama-sama baik.