

**TINGKAT PEMAHAMAN TENTANG *ACTIVE* DAN *PASSIVE*
RECOVERY PADA ATLET PORDA BOLA BASKET KOTA
BOGOR KU-18**



SHAFIRA AZIZAH

1603617075

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

TINGKAT PEMAHAMAN TENTANG RECOVERY *ACTIVE* DAN *PASSIVE* PADA ATLET PORDA BOLA BASKET KOTA BOGOR KU-18

Shafira Azizah¹, Eko Juli Fitrianto², Agung Robianto³

¹Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Shafira Azizah

Shfraazzh@gmail.com, ekojulifitrianto@unj.ac.id, agungrobianto@unj.ac.id

Abstark. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode *survey* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Pemahaman Tentang Recovery Aktif Dan Pasif Pada Atlet PORDA Bola Basket Kota Bogor Ku-18. Sasaran atau subjek dalam penelitian ini adalah atlet PORDA Bola Basket Kota Bogor Ku-18. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Test Soal yang digunakan untuk mengukur berapa besar pengetahuan atlet tentang recovery aktif dan pasif pada atlet PORDA bola basket Kota Bogor ku-18. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik Total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang berjumlah 27 orang. Adapun tahapannya sebagai berikut: (1) melalui tahapan; (2) mengkaji teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti; (3) menyusun indikator; (4) kompetensi pendaki yang diharapkan dari variabel; (5) menyusun kisi-kisi; (6) penyusunan butir pertanyaan; (7) skala pengukur. Berdasarkan data, yang berkategori tinggi 2 responden (9%), sedang 17 responden (77%), kategori rendah 3 responden (14%).

Kata Kunci : Pemahaman, *Recovery* Aktif, *Recovery* Pasif dan Atlet PORDA

THE KNOWLEDGE ABOUT ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY ON BOGOR CITY KU-18 PORDA BASKETBALL ATHLETES

Shafira Azizah¹, Eko Juli Fitrianto², Agung Robianto³

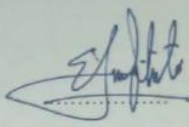
¹ *Faculty Sport Of Science, Universitas Negeri Jakarta, Shafira Azizah*

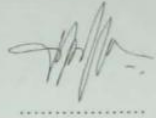
Shfraazzh@gmail.com, ekojulifitrianto@unj.ac.id, agungrobianto@unj.ac.id

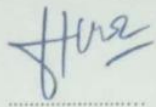
Abstract. This research method uses a survey method research. This study aims to determine the level of understanding of active and passive recovery in PORDA basketball athletes, Bogor City Ku-18. The target or subject in this research is the athlete of the Bogor City Basketball PORDA Ku-18. The instrument used in this study was a Test Question which was used to measure how much knowledge of athletes about active and passive recovery in PORDA basketball athletes in Bogor City ku-18. The sample in this study was taken by total sampling technique. Total sampling is a sampling technique when all members of the population are used as a sample of 27 people. The stages are as follows: (1) through stages; (2) examine the theory related to the variables studied; (3) compiling indicators, (4) climbing competence expected from the variables; (5) arrange the grid; (6) preparation of questions; (7) measuring scale. Based on the data, the high category is 2 respondents (9%), while 17 respondents (77%), the low category is 3 respondents (14%).

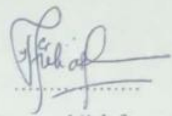
Keywords: *The Knowledge, Active Recovery, Passive Recovery and PORDA Athlete.*

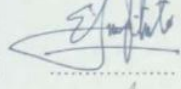
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

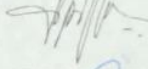
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I, <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001		23 / 2021 / 08

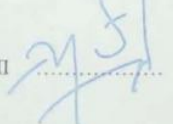
Pembimbing II, <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP. 19880413 201903 1 015		23 / 2021 / 08
---	--	-------------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	Ketua		23 / 2021 / 08

<u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIDK. 8816100016	Sekretaris		21 / 2021 / 08
--	------------	--	-------------------

<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	Anggota I		23 / 2021 / 08
--	-----------	--	-------------------

<u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or</u> NIP. 19880413 201903 1 015	Anggota II		23 / 2021 / 08
--	------------	--	-------------------

<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1002	Anggota III		23 / 2021 / 08
---	-------------	--	-------------------

Tanggal Lulus : 18 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Bogor, 25 - 08 - 2021
Yang membuat pernyataan,



(SHAFIRA AZIZAH)
NIM 1603617075



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shafira Azizah
NIM : 1603617075
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : shfraazzh@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Tingkat Pemahaman Tentang Aktif dan Pasif Recovery Pada Atlet Porda Bola Basket Kota Bogor KU-18.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2021

Penulis,

(Shafira Azizah)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Tingkat Pemahaman Tentang *Recovery* Aktif Dan Pasif Pada Atlet PORDA Bola Basket Kota Bogor Ku-18” dengan lancar penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi Bagi Peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku koordinator program studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, dan Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO**, Bapak **Agung Robianto, S.Pd., M.Or**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini,, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, **Nenek (Irama Zuraedah), Ibu (Nia Rosidah) dan keluarga peneliti**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta Pihak **Tim PORDA Kota Bogor**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta,, 2021

Shafira Azizah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Kerangka Teoretik	7
2.1 Pemahaman	7
2.2 <i>Recovery</i>	9
2.3 <i>Recovery</i> Aktif	21

2.4 <i>Recovery</i> Pasif	30
2.5 Atlet	38
B. Kerangka Berpikir	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Tujuan Penelitian	42
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.3 Metode Penelitian	42
3.4 Populasi dan Sampel	43
3.5 Instrumen Penelitian	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7 Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Data.....	50
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN- LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penskoran Jawaban Responden <i>Skala Guttman</i>	40
Tabel 3.2 Kisi-kisi Pernyataan	42
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman	45
Tabel 4.2 Deskripsi Frekuensi Tingkat Pemahaman	46
Tabel 4.3 Kategorisasi Pengetahuan	47
Tabel 4.4 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i>	47
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Tingkat <i>Recovery</i>	48
Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i>	49
Tabel 4.7 Kategorisasi Pengetahuan Pemahaman	50
Tabel 4.8 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i>	51
Tabel 4.9 Deskripsi Hasil Tingkat <i>Recovery</i> Aktif	52
Tabel 4.10 Deskripsi Frekuensi Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i> Aktif	53
Tabel 4.11 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i> Aktif	54
Tabel 4.12 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i> Aktif.....	54
Tabel 4.13 Deskripsi Hasil Tingkat <i>Recovery</i> Pasif	55
Tabel 4.14 Deskripsi Frekuensi Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i> Pasif	56
Tabel 4.15 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i> Pasif	57
Tabel 4.16 Kategorisasi Pemahaman <i>Recovery</i> Pasif	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram Hasil Tingkat Pemahaman Atlet	46
Gambar 4.2 Diagram Hasil Pemahaman Atlet	48
Gambar 4.3 Histogram Hasil Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i>	50
Gambar 4.4 Diagram Hasil Pemahaman <i>Recovery</i>	51
Gambar 4.5 Histogram Hasil Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i> Aktif	53
Gambar 4.6 Diagram Hasil Pemahaman <i>Recovery</i> Aktif	55
Gambar 4.7 Histogram Hasil Tingkat Pemahaman <i>Recovery</i> Pasif	57
Gambar 4.8 Diagram Hasil Pemahaman <i>Recovery</i> Pasif	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kuesioner Responden.....	63
Lampiran 2. Angket Kuesioner <i>Recovery</i> Aktif Dan Pasif.....	64
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian PERBASI.....	69
Lampiran 4. Surat Validasi.....	70
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 6. Timestamp.....	72
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	70

