

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus Kristus dengan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini selesai tepat pada waktunya. Maksud skripsi ini adalah untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terselenggaranya penelitian dan skripsi ini. Ucapan tersebut peneliti sampaikan kepada : Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Tirta Apriyanto, M.Si. selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Dr. Ramdan Pelana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM, M.Kes sebagai pembimbing I, Iwan Hermawan, M.Pd. sebagai pembimbing II, Hadi Rahmaddani, S.Pd. selaku Direktur *Pertamina Soccer School* dan dr. Arie Saminarto Sutopo, Sp.KO sebagai pembimbing akademik saya yang selalu membimbing dan memberi saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini. Dan kepada orang tua, keluarga dan teman-teman atas dukungan dan doanya, terima kasih.

Penulis menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, maka dari itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis butuhkan untuk memperbaiki kekurangan yang ada dalam skripsi ini. Semoga isi dari skripsi ini dapat berguna bagi rekan-rekan mahasiswa khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Jakarta, 9 Juli 2014

Penulis

BBS

DAFTAR ISI

Ringkasan	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Lampiran	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	ix
Bab I Pendahuluan	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
Bab II Kerangka Teoritis dan Kerangka Berfikir	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Pemahaman.....	8
2. <i>Recovery</i> (Pemulihan).....	10
3. <i>Pertamina Soccer School</i>	34
B. Kerangka Berfikir.....	35
Bab III Metodologi Penelitian	
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	45

Bab V Hasil Penelitian	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Analisis Data.....	60
Bab V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
Daftar Pustaka.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen untuk Penelitian.....	71
Lampiran 2. Tabel Data Hasil Penelitian.....	75
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Masing-Masing Aspek.....	76
Lampiran 4. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	81
Lampiran 5. Daftar Hasil Tes Pemahaman <i>Recovery</i> pada Atlet Sepakbola Pertamina <i>Soccer School</i>	84
Lampiran 6. Foto-Foto Penelitian.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbandingan Beberapa Strategi <i>Recovery</i>	31
Tabel 2. Kisi-kisi Pernyataan Pemahaman <i>Recovery</i> pada Atlet Usia 16 Tahun.....	44
Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian.....	47
Tabel 4. Deskripsi Data Aspek Definisi dan Tujuan <i>Recovery</i>	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Definisi dan Tujuan <i>Recovery</i>	48
Tabel 6. Deskripsi Data Aspek <i>Recovery</i> Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan.....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Recovery</i> Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan.....	50
Tabel 8. Deskripsi Data Aspek <i>Recovery</i> Segera Setelah Latihan atau Pertandingan.....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aspek <i>Recovery</i> Segera Setelah Latihan atau Pertandingan.....	52
Tabel 10. Deskripsi Data Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan.....	54
Tabel 12. Deskripsi Data Aspek Metode Lain untuk Pemulihan.....	56
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Aspek Metode Lain untuk Pemulihan.....	56
Tabel 14. Deskripsi Data Total Keseluruhan Aspek <i>Recovery</i>	58
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Total Keseluruhan Aspek <i>Recovery</i>	58
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Aspek Definisi dan Tujuan <i>Recovery</i>	60
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Aspek <i>Recovery</i> Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan.....	61

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Aspek <i>Recovery</i> Segera Setelah Latihan atau Pertandingan.....	61
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan.....	62
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Aspek Metode Lain untuk Pemulihan.....	63
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Pengelompokan Kategori pada Total Keseluruhan Aspek <i>Recovery</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Histogram Aspek Definisi dan Tujuan <i>Recovery</i>	49
Gambar 2. Histogram Aspek <i>Recovery</i> Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan.....	51
Gambar 3. Histogram Aspek <i>Recovery</i> Segera Setelah Latihan atau Pertandingan.....	53
Gambar 4. Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan.....	55
Gambar 5. Histogram Aspek Metode Lain untuk Pemulihan.....	57
Gambar 6. Histogram Total Keseluruhan Aspek <i>Recovery</i>	59