

Lampiran 1. Instrumen untuk Penelitian

Kuesioner Instrumen

Pemahaman *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina Soccer School

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Posisi :

Cara Pengisian Kuesioner

1. Mohon memberi tanda checklist (√) pada jawaban yang saudara/i anggap benar.
2. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja.
3. Setelah melakukan pengisian, mohon saudara/i mengembalikan kuesioner.

No	Pernyataan	B	S
1	<i>Recovery</i> bertujuan untuk mencegah dan menghilangkan kelelahan.		
2	Dengan <i>recovery</i> yang baik maka akan mengurangi resiko cedera pada atlet.		
3	Menghilangkan stress merupakan salah satu tujuan dari <i>recovery</i> .		
4	Gizi kurang berperan penting dalam proses pemulihan.		
5	Atlet sepakbola mengkonsumsi 7-10 gr karbohidrat sebagai cadangan energi.		
6	<i>Recovery</i> merupakan proses yang dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga menuntut atlet memahami penampilan fisiologisnya sendiri.		
7	Haus bukanlah salah satu ciri yang paling sering muncul dari dehidrasi.		

No	Pernyataan	B	S
8	Mengonsumsi asupan makanan secara teratur (Karbohidrat, garam mineral, dan vitamin) segera setelah latihan atau pertandingan.		
9	Saat latihan atlet melakukan juggling bola dan setelah itu atlet menjadi lebih segar.		
10	Berjalan merupakan salah satu teknik <i>recovery</i> selama latihan.		
11	Teknik pijat dapat digunakan sebagai salah satu metode <i>recovery</i> sehari setelah latihan berat atau pertandingan, selama kurang lebih 20 hingga 30 menit.		
12	Atlet tidur secara teratur untuk membantu proses <i>recovery</i> .		
13	Atlet tidur siang kurang lebih 1 jam dan 8 sampai 9 jam untuk tidur malamnya, untuk menjaga kualitas kebugaran tubuhnya.		
14	Mandi dengan air dingin juga membantu proses <i>recovery</i> dalam tubuh.		
15	Pemain berusia di bawah 18 tahun membutuhkan istirahat yang lebih pendek diantara latihan agar tidak terjadi kelelahan akibat kelebihan latihan.		
16	Untuk mengembalikan kondisi tubuh, atlet tidak melakukan aktifitas juggling.		
17	Atlet bergaya hidup yang sehat dan seimbang sebagai salah satu metode lain untuk pemulihan.		
18	<i>Recovery</i> bukan hanya memperbaiki jaringan otot tapi juga meningkatkan tingkat kebugaran atlet.		
19	<i>Recovery</i> bukan hal yang penting dan tidak harus menjadi satu kesatuan dari proses latihan.		
20	Sehari setelah latihan berat atau pertandingan, teknik <i>recovery</i> yang yang dapat digunakan salah satunya adalah Pijat.		
21	Teknik relaksasi atau menenangkan diri sesaat dapat atlet pergunakan sebagai salah satu metode <i>recovery</i> .		
22	Tidur tidak dapat membantu pemulihan kondisi fisik atlet.		
23	Atlet melakukan aktifitas lain seperti berenang, bersepeda atau permainan di luar sepakbola untuk membantu proses pemulihan.		

No	Pernyataan	B	S
24	Pijat es dapat bermanfaat mengobati nyeri otot setelah latihan, biasanya dilakukan 7-10 menit pada bagian tubuh yang terasa nyeri, setelah kulit mati rasa maka pijat es berhenti.		
25	Atlet laki-laki lebih lambat dalam melakukan <i>recovery</i> dibandingkan atlet perempuan.		
26	<i>Recovery</i> tidak bertujuan untuk mengurangi jumlah pegal-pegal dan kelelahan setelah pertandingan atau latihan dan racun lainnya di dalam otot.		
27	<i>Recovery</i> tidak bertujuan menggantikan sel tubuh dan memberikan energi yang cukup pada jaringan otot.		
28	Atlet merendamkan diri selama 10-20 menit agar tubuh atlet menjadi lebih segar.		
29	Dalam latihan apabila terjadi kelelahan atau cedera pada beberapa bagian tubuh, atlet melakukan peregangan untuk mengembalikan kondisi tubuh.		
30	Terkadang pelatih memberikan waktu untuk pemain untuk bersantai dan bertemu dengan orang-orang terdekatnya.		
31	Sehari setelah latihan berat atau pertandingan atlet melakukan peregangan dengan baik.		
32	Atlet tidak harus melakukan pemijatan setelah latihan berat atau pertandingan.		
33	Atlet melakukan jogging ringan selama 6 – 12 menit setelah latihan atau pertandingan		
34	Setelah latihan/pertandingan atlet harus melakukan peregangan.		
35	Sehari setelah latihan atlet melakukan jogging ringan atau aktifitas di luar sepakbola.		
36	Atlet membersihkan bola setelah latihan sebagai salah satu metode <i>recovery</i> .		
37	Atlet tidak menenangkan diri sesaat sebagai salah satu metode meningkatkan konsentrasi.		
38	Sehari setelah latihan berat atlet tidak melakukan peregangan selama 15-30 detik.		
39	Atlet tidak melakukan Sauna sebagai salah satu metode <i>recovery</i> .		

No	Pernyataan	B	S
40	Ketidakseimbangan antara latihan, istirahat dan rekreasi tidak mempengaruhi <i>recovery</i> , sehingga atlet tidak harus melakukannya.		
41	Setelah latihan berat atau pertandingan atlet melakukan jogging ringan.		
42	Untuk mengembalikan kebugaran tubuh, atlet melakukan pemijatan sehari setelah latihan berat atau pertandingan.		
43	Aktifitas berjalan tidak membantu proses pemulihan kondisi fisik selama latihan.		
44	Jogging ringan tidak perlu dilakukan segera setelah latihan.		
45	Setelah latihan berat atau pertandingan atlet tidak harus melakukan peregangan.		

Lampiran 2. Tabel Data Hasil Penelitian

NO.	NAMA	NOMOR PERNYATAAN																																													SKOR	NILAI		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45				
1	Resky Ramadhan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	35	77.78
2	M. Bagus Dewantara Siregar	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	35	77.78
3	M. Irfan	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	32	71.11
4	M. Bagus	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	36	80.00
5	Restu Nur Fauzi	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	91.11
6	M. Ridho A.	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	30	66.67	
7	Ramadhan Dwi Cahyo	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	36	80.00	
8	Ari Eka Saputra	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	38	84.44	
9	Rossi Nuri H.A.	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	35	77.78		
10	Saputra	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	36	80.00
11	Yusup K. Ohee	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	26	57.78			
12	Putra Deta Husa Prasta	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	29	64.44				
13	Iham Bagus P.S.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	38	84.44		
14	M. Radhya I.F.H.	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	30	66.67		
15	Bagus Kurniawa	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	41	91.11		
16	Utha Zumar	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	38	84.44	
17	Mohammad Krisna S.	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	34	75.56		
18	Anggun R.	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	27	60.00		
19	Muhammad Rizal	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	37	82.22		
20	Avarely Gustavo E.S.	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	32	71.11	
21	Okta Dwi Syahputra	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	30	66.67		
22	Muhammad Yusni Ilhza	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	43	95.56		
23	Fallen Maryan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	66.67		
24	Muhammad Alihan A.	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	86.67		
25	Piter A. Wambrau	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	71.11		
26	Reza Erlangga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	84.44	
27	Elang Anindita P.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	38	84.44	
28	Habibur Rahman	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40	88.89		
29	Faldy Setyananda	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	77.78		
30	Dona Saputra	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	75.56		
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	71.11		
32	Muhammad Ramdan	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	86.67		
33	Handika B.M.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	75.56		
34	Gailh Arifa	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	93.33		
35	M. Rabdi Risky	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	80.00		
36	Ahmad Fakhori	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33	73.33		
37	Robi Andika	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	84.44		
38	Yusuf Ramdhan	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	60.00		
39	Zio	1	1	1	1	0	1																																											

Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Masing – Masing Aspek

A. Aspek Definisi dan Tujuan Recovery

NO.	NAMA	NOMOR PERNYATAAN														SKOR	NILAI
		3	4	5	6	7	14	15	18	19	24	25	26	27			
1	Resky Ramadhan	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
2	M. Bagas Dewantara S.	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	69.23	
3	M. Irfan	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	7	53.85	
4	M. Bagas	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	84.62	
5	Restu Nur Fauzi	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
6	M. Ridho A.	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6	46.15	
7	Ramadhan Dwi Cahyo	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
8	Ari Eka Saputra	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
9	Rossi Nuril H.A.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	9	69.23	
10	Saputra	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	7	53.85	
11	Yusup K. Ohee	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	7	53.85	
12	Putra Deta Husa Prasta	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9	69.23	
13	Ilham Bagas P.S.	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
14	M. Raditya I.F.H.	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
15	Bagus Kurniawa	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
16	Udha Zumar	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
17	Mohammad Krisna S.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	84.62	
18	Anggun R.	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	7	53.85	
19	Muhammad Rizal	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
20	Avarely Gustavo E.S.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
21	Okka Dwi Syahputra	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	7	53.85	
22	Muhammad Yusril Ihza	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	84.62	
23	Fallen Maryan	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	9	69.23	
24	Muhammad Alfian A.	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9	69.23	
25	Piter A. Wambrauw	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	9	69.23	
26	Reza Erlangga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	84.62	
27	Elang Anindita P.	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
28	Habibur Rahman	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	84.62	
29	Faldy Setyananda	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	61.54	
30	Dona Saputra	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	10	76.92	
32	Muhammad Ramdan	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
33	Handika B.M.	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	69.23	
34	Galih Arifa	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
35	M. Rabdi Risky	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
36	Ahmad Fakhori	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	61.54	
37	Robi Andika	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	10	76.92	
38	Yusuf Ramdhani	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7	53.85	
39	Zio	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	6	46.15	
40	M. Ananda F.	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	69.23	
41	Ari Yansyah	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
42	Faudzan Adzma	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
43	Ari Rezqy Hakim	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
44	Julius Josel Omkarsba	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	76.92	
45	Hari Rangga P.	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
46	Evans H.	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
47	M. Zuhri	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	9	69.23	
SKOR PERNYATAAN		42	34	37	44	12	44	23	46	43	45	19	37	37	426	3276.92	

B. Aspek Recovery Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan

NO.	NAMA	NOMOR PERNYATAAN								SKOR	NILAI
		11	20	31	32	35	38	41	42		
1	Resky Ramadhan	1	0	1	0	0	0	1	1	4	50
2	M. Bagas Dewantara S.	0	0	1	0	0	1	1	0	3	37.5
3	M. Irfan	1	0	0	1	1	1	1	1	6	75
4	M. Bagas	0	1	1	0	0	0	1	1	4	50
5	Restu Nur Fauzi	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100
6	M. Ridho A.	1	0	1	0	0	0	1	1	4	50
7	Ramadhan Dwi Cahyo	1	0	1	0	0	0	1	0	3	37.5
8	Ari Eka Saputra	1	1	1	1	0	0	1	1	6	75
9	Rossi Nuril H.A.	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
10	Saputra	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.5
11	Yusup K. Ohee	1	0	1	0	0	0	1	0	3	37.5
12	Putra Deta Husa Prasta	0	0	1	0	0	0	0	0	1	12.5
13	Ilham Bagas P.S.	1	1	1	0	1	0	1	1	6	75
14	M. Raditya I.F.H.	0	0	1	0	0	1	1	0	3	37.5
15	Bagus Kurniawa	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
16	Udha Zumar	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
17	Mohammad Krisna S.	0	0	1	0	0	1	1	0	3	37.5
18	Anggun R.	1	0	1	0	0	1	1	1	5	62.5
19	Muhammad Rizal	1	1	1	1	0	0	1	1	6	75
20	Avarely Gustavo E.S.	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.5
21	Okka Dwi Syahputra	1	1	1	0	0	1	1	1	6	75
22	Muhammad Yusril Ihza	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
23	Fallen Maryan	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.5
24	Muhammad Alfian A.	1	1	1	0	0	1	1	1	6	75
25	Piter A. Wambrauw	1	0	1	0	0	1	0	1	4	50
26	Reza Erlangga	1	0	1	0	0	1	1	1	5	62.5
27	Elang Anindita P.	0	1	1	0	1	1	1	1	6	75
28	Habibur Rahman	1	1	1	0	0	1	1	1	6	75
29	Faldy Setyananda	1	1	1	0	0	1	1	0	5	62.5
30	Dona Saputra	1	0	1	0	0	1	1	1	5	62.5
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.5
32	Muhammad Ramdan	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
33	Handika B.M.	1	0	1	0	0	0	1	0	3	37.5
34	Galih Arifa	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100
35	M. Rabdi Risky	1	0	1	0	0	1	1	1	5	62.5
36	Ahmad Fakhori	1	1	1	0	0	0	1	0	4	50
37	Robi Andika	1	1	1	1	1	1	0	1	7	87.5
38	Yusuf Ramdhani	1	0	1	0	1	1	1	1	6	75
39	Zio	0	0	0	1	0	0	1	0	2	25
40	M. Ananda F.	1	1	1	0	1	1	1	1	7	87.5
41	Ari Yansyah	1	1	1	0	0	0	1	1	5	62.5
42	Faudzan Adzma	0	1	1	0	0	1	1	0	4	50
43	Ari Rezqy Hakim	1	1	1	1	0	1	1	1	7	87.5
44	Julius Josel Omkarsba	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100
45	Hari Rangga P.	0	0	1	0	0	0	1	0	2	25
46	Evans H.	0	1	1	0	1	1	1	0	5	62.5
47	M. Zuhri	1	0	1	0	0	1	1	0	4	50
SKOR PERNYATAAN		37	28	45	14	10	29	44	33	240	3000

C. Aspek Recovery Segera Setelah Latihan atau Pertandingan

NO.	NAMA	NOMOR PERTANYAAN					SKOR	NILAI
		9	10	16	29	43		
1	Resky Ramadhan	1	1	0	1	1	4	80
2	M. Bagas Dewantara S.	1	1	1	1	1	5	100
3	M. Irfan	0	1	1	0	1	3	60
4	M. Bagas	1	1	1	1	0	4	80
5	Restu Nur Fauzi	1	1	0	1	1	4	80
6	M. Ridho A.	0	1	1	1	1	4	80
7	Ramadhan Dwi Cahyo	1	1	1	1	1	5	100
8	Ari Eka Saputra	1	1	1	1	1	5	100
9	Rossi Nuril H.A.	0	1	0	1	0	2	40
10	Saputra	1	1	1	1	1	5	100
11	Yusup K. Ohee	0	1	1	1	0	3	60
12	Putra Deta Husa Prasta	0	1	0	1	0	2	40
13	Ilham Bagas P.S.	1	1	1	1	1	5	100
14	M. Raditya I.F.H.	0	1	0	1	0	2	40
15	Bagus Kurniawa	0	1	1	1	1	4	80
16	Udha Zumar	1	1	1	1	0	4	80
17	Mohammad Krisna S.	0	1	0	0	1	2	40
18	Anggun R.	1	1	0	1	0	3	60
19	Muhammad Rizal	1	1	1	1	1	5	100
20	Avarely Gustavo E.S.	1	0	1	1	0	3	60
21	Okka Dwi Syahputra	1	1	0	1	0	3	60
22	Muhammad Yusril Ihza	1	1	1	1	1	5	100
23	Fallen Maryan	1	1	0	1	0	3	60
24	Muhammad Alfian A.	1	1	1	1	1	5	100
25	Piter A. Wambrauw	1	1	0	1	1	4	80
26	Reza Erlangga	1	1	0	1	1	4	80
27	Elang Anindita P.	1	1	1	1	1	5	100
28	Habibur Rahman	1	1	1	1	1	5	100
29	Faldy Setyananda	1	1	0	1	0	3	60
30	Dona Saputra	1	1	0	1	1	4	80
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	0	1	0	3	60
32	Muhammad Ramdan	1	0	1	1	0	3	60
33	Handika B.M.	1	1	0	1	1	4	80
34	Galih Arifa	1	1	1	1	1	5	100
35	M. Rabdi Risky	1	1	0	1	1	4	80
36	Ahmad Fakhori	0	1	1	1	1	4	80
37	Robi Andika	1	1	1	1	1	5	100
38	Yusuf Ramdhani	1	1	0	1	0	3	60
39	Zio	1	0	0	1	1	3	60
40	M. Ananda F.	0	1	0	0	0	1	20
41	Ari Yansyah	1	1	0	1	1	4	80
42	Faudzan Adzma	0	0	1	0	0	1	20
43	Ari Rezqy Hakim	1	1	1	1	1	5	100
44	Julius Josel Omkarsba	0	1	1	1	0	3	60
45	Hari Rangga P.	0	1	0	1	1	3	60
46	Evans H.	0	1	1	1	0	3	60
47	M. Zuhri	0	0	1	1	1	3	60
SKOR PERNYATAAN		32	42	26	43	29	172	3440

D. Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan

NO.	NAMA	NOMOR PERNYATAAN					SKOR	NILAI
		33	34	36	44	45		
1	Resky Ramadhan	1	1	1	1	1	5	100
2	M. Bagas Dewantara S.	1	1	0	1	1	4	80
3	M. Irfan	1	1	0	0	1	3	60
4	M. Bagas	1	1	0	1	1	4	80
5	Restu Nur Fauzi	1	1	0	1	1	4	80
6	M. Ridho A.	1	1	0	1	1	4	80
7	Ramadhan Dwi Cahyo	0	1	1	0	1	3	60
8	Ari Eka Saputra	1	1	0	0	1	3	60
9	Rossi Nuril H.A.	1	1	0	1	1	4	80
10	Saputra	1	1	1	1	0	4	80
11	Yusup K. Ohee	1	1	1	0	0	3	60
12	Putra Deta Husa Prasta	1	1	0	1	0	3	60
13	Ilham Bagas P.S.	1	1	0	1	1	4	80
14	M. Raditya I.F.H.	1	1	0	1	1	4	80
15	Bagus Kurniawa	1	1	1	1	1	5	100
16	Udha Zumar	1	1	0	1	1	4	80
17	Mohammad Krisna S.	1	1	0	1	1	4	80
18	Anggun R.	1	1	0	0	1	3	60
19	Muhammad Rizal	1	1	0	1	1	4	80
20	Avarely Gustavo E.S.	1	1	0	0	0	2	40
21	Okka Dwi Syahputra	1	1	1	0	1	4	80
22	Muhammad Yusril Ihza	1	1	1	1	1	5	100
23	Fallen Maryan	1	1	1	0	0	3	60
24	Muhammad Alfian A.	1	1	1	1	1	5	100
25	Piter A. Wambrauw	1	1	0	0	0	2	40
26	Reza Erlangga	1	1	1	1	1	5	100
27	Elang Anindita P.	1	1	0	1	0	3	60
28	Habibur Rahman	0	1	0	1	1	3	60
29	Faldy Setyananda	1	1	0	1	1	4	80
30	Dona Saputra	0	1	0	0	1	2	40
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	1	1	0	4	80
32	Muhammad Ramdan	1	1	0	1	1	4	80
33	Handika B.M.	1	1	1	1	1	5	100
34	Galih Arifa	1	1	1	1	1	5	100
35	M. Rabdi Risky	0	1	1	1	1	4	80
36	Ahmad Fakhori	0	1	0	1	1	3	60
37	Robi Andika	0	1	0	0	1	2	40
38	Yusuf Ramdhani	1	1	1	0	0	3	60
39	Zio	0	1	1	0	0	2	40
40	M. Ananda F.	0	1	0	1	1	3	60
41	Ari Yansyah	1	1	1	1	1	5	100
42	Faudzan Adzma	0	1	0	1	1	3	60
43	Ari Rezqy Hakim	1	1	1	1	1	5	100
44	Julius Josel Omkarsba	0	1	0	1	1	3	60
45	Hari Rangga P.	0	1	0	0	1	2	40
46	Evans H.	1	1	0	1	0	3	60
47	M. Zuhri	0	1	0	1	1	3	60
SKOR PERNYATAAN		35	47	18	33	36	169	3380

E. Aspek Metode Lain untuk Pemulihan

NO.	NAMA	NOMOR PERNYATAAN														SKOR	NILAI
		1	2	8	12	13	17	21	22	23	28	30	37	39	40		
1	Resky Ramadhan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	85.71	
2	M. Bagas Dewantara S.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	92.86	
3	M. Irfan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	85.71	
4	M. Bagas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12	85.71	
5	Restu Nur Fauzi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
6	M. Ridho A.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	85.71	
7	Ramadhan Dwi Cahyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
8	Ari Eka Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	92.86	
9	Rossi Nuril H.A.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
10	Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
11	Yusup K. Ohee	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	10	71.43	
12	Putra Deta Husa Prasta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	92.86	
13	Ilham Bagas P.S.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
14	M. Raditya I.F.H.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11	78.57	
15	Bagus Kurniawa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
16	Udha Zumar	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	92.86	
17	Mohamad Krisna S.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
18	Anggun R.	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	8	57.14	
19	Muhammad Rizal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12	85.71	
20	Avarely Gustavo E.S.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	78.57	
21	Okka Dwi Syahputra	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	71.43	
22	Muhammad Yusril Ihza	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
23	Fallen Maryan	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10	71.43	
24	Muhammad Alfian A.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
25	Piter A. Wambrauw	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
26	Reza Erlangga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13	92.86	
27	Elang Anindita P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
28	Habibur Rahman	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
29	Faldy Setyananda	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
30	Dona Saputra	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	92.86	
31	Gianlucci P. Rossy	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	10	71.43	
32	Muhammad Ramdan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
33	Handika B.M.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	85.71	
34	Galih Arifa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
35	M. Rabdi Risky	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	85.71	
36	Ahmad Fakhori	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
37	Robi Andika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
38	Yusuf Ramdhani	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	8	57.14	
39	Zio	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8	57.14	
40	M. Ananda F.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	85.71	
41	Ari Yansyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
42	Faudzan Adzma	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	85.71	
43	Ari Rezqy Hakim	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	100.00	
44	Julius Josel Omkarsba	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	11	78.57	
45	Hari Rangga P.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
46	Evans H.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	11	78.57	
47	M. Zuhri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	92.86	
SKOR PERNYATAAN		43	46	46	46	46	46	45	39	43	44	42	35	23	33	577	4121.43

Lampiran 4. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Aspek Definisi dan Tujuan *Recovery*

$$\begin{aligned}
 \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\
 &= 84.62 - 46.15 \\
 &= 38.47 \\
 \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\
 &= 1 + (3.3) \log 47 \\
 &= 1 + (3.3) 1.67 \\
 &= 1 + 5.51 \\
 &= 6.51 \\
 \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{38.47}{6.51} \\
 &= 9.51
 \end{aligned}$$

B. Aspek *Recovery* Sehari Setelah Latihan Keras atau Pertandingan

$$\begin{aligned}
 \text{A. Rentang (R)} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\
 &= 100 - 12.5 \\
 &= 87.5 \\
 \text{B. Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3.3) \log n \\
 &= 1 + (3.3) \log 47 \\
 &= 1 + (3.3) 1.67 \\
 &= 1 + 5.51 \\
 &= 6.51 \\
 \text{C. Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{87.5}{6.51} \\
 &= 13.44
 \end{aligned}$$

C. Aspek Recovery Segera Setelah Latihan atau Pertandingan

A. Rentang (R) = data terbesar – data terkecil
 = 100 – 20
 = 80

B. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3.3) \log n$
 = $1 + (3.3) \log 47$
 = $1 + (3.3) 1.67$
 = $1 + 5.51$
 = 6.51

C. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
 = $\frac{80}{6.51}$
 = 12.29

D. Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan

A. Rentang (R) = data terbesar – data terkecil
 = 100 – 40
 = 60

B. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3.3) \log n$
 = $1 + (3.3) \log 47$
 = $1 + (3.3) 1.67$
 = $1 + 5.51$
 = 6.51

C. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
 = $\frac{60}{6.51}$
 = 9.22

E. Aspek Metode Lain untuk Pemulihan

A. Rentang (R) = data terbesar – data terkecil
= 100 – 57.14
= 42.86

B. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3.3) \log n$
= $1 + (3.3) \log 47$
= $1 + (3.3) 1.67$
= $1 + 5.51$
= 6.51

C. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{42.86}{6.51}$
= 6.58

F. Keseluruhan Aspek Recovery

A. Rentang (R) = data terbesar – data terkecil
= 95.56 – 46.67
= 48.89

B. Banyak Kelas (BK) = $1 + (3.3) \log n$
= $1 + (3.3) \log 47$
= $1 + (3.3) 1.67$
= $1 + 5.51$
= 6.51

C. Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$
= $\frac{48.89}{6.51}$
= 7.5

Lampiran 5. Daftar Hasil Tes Pemahaman *Recovery* pada Atlet Sepakbola Pertamina Soccer School

No.	Nama Responden	Skor	Nilai	Prosentase (%)	Kategori
1	Muhammad Yusril I.	43	95.56	95.56%	Baik
2	Galih Arifa	42	93.33	93.33%	Baik
3	Ari Rezqy Hakim	42	93.33	93.33%	Baik
4	Restu Nur Fauzi	41	91.11	91.11%	Baik
5	Bagus Kurniawan	41	91.11	91.11%	Baik
6	Habibur Rahman	40	88.89	88.89%	Baik
7	Muhammad Alfian A.	39	86.67	86.67%	Baik
8	Muhammad Ramdan	39	86.67	86.67%	Baik
9	Ari Eka Saputra	38	84.44	84.44%	Baik
10	Ilham Bagas P.S.	38	84.44	84.44%	Baik
11	Udha Zumar	38	84.44	84.44%	Baik
12	Reza Erlangga	38	84.44	84.44%	Baik
13	Elang Anindita P.	38	84.44	84.44%	Baik
14	Robi Andika	38	84.44	84.44%	Baik
15	Muhammad Rizal	37	82.22	82.22%	Baik
16	Ari Yansyah	37	82.22	82.22%	Baik
17	M. Bagas	36	80	80%	Baik
18	Ramadhan Dwi C.	36	80	80%	Baik
19	Saputra	36	80	80%	Baik
20	M. Rabdi Risky	36	80	80%	Baik
21	Julius Josel O.	36	80	80%	Baik
22	Resky Ramadhan	35	77.78	77.78%	Baik
23	M. Bagas D.S.	35	77.78	77.78%	Baik
24	Rossi Nuril H.A.	35	77.78	77.78%	Baik
25	Faldy Setyananda	35	77.78	77.78%	Baik
26	Mohhamad Krisna S.	34	75.56	75.56%	Cukup Baik
27	Dona Saputra	34	75.56	75.56%	Cukup Baik

28	Handika B.M.	34	75.56	75.56%	Cukup Baik
29	Ahmad Fakhori	33	73.33	73.33%	Cukup Baik
30	M. Ananda F.	33	73.33	73.33%	Cukup Baik
31	M. Zuhri	33	73.33	73.33%	Cukup Baik
32	M. Irfan	32	71.11	71.11%	Cukup Baik
33	Avarely Gustavo E.S.	32	71.11	71.11%	Cukup Baik
34	Piter A. Wambrauw	32	71.11	71.11%	Cukup Baik
35	Gianlucci P. Rossy	32	71.11	71.11%	Cukup Baik
36	Evans H.	32	71.11	71.11%	Cukup Baik
37	Faudzan Adzma	31	68.89	68.89%	Cukup Baik
38	M. Ridho A.	30	66.67	66.67%	Cukup Baik
39	M. Raditya I.F.H.	30	66.67	66.67%	Cukup Baik
40	Okka Dwi Syahputra	30	66.67	66.67%	Cukup Baik
41	Fallen Maryan	30	66.67	66.67%	Cukup Baik
42	Hari Rangga P.	30	66.67	66.67%	Cukup Baik
43	Putra Deta Husa P.	29	64.44	64.44%	Cukup Baik
44	Anggun R.	27	60	60%	Cukup Baik
45	Yusuf Ramdhani	27	60	60%	Cukup Baik
46	Yusup K. Ohee	26	57.78	57.78%	Cukup Baik
47	Zio	21	46.67	46.67%	Kurang Baik

Lampiran 6. Foto-Foto Penelitian



Foto saat peneliti memberikan pengarahan dalam pengisian angket
Sumber : Foto Penelitian

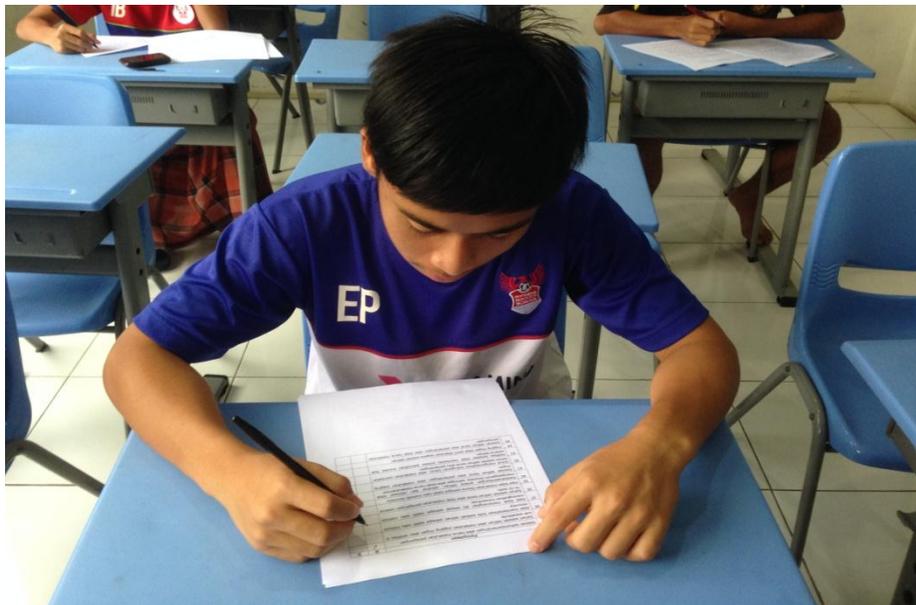


Foto responden saat mengisi angket
Sumber : Foto Penelitian

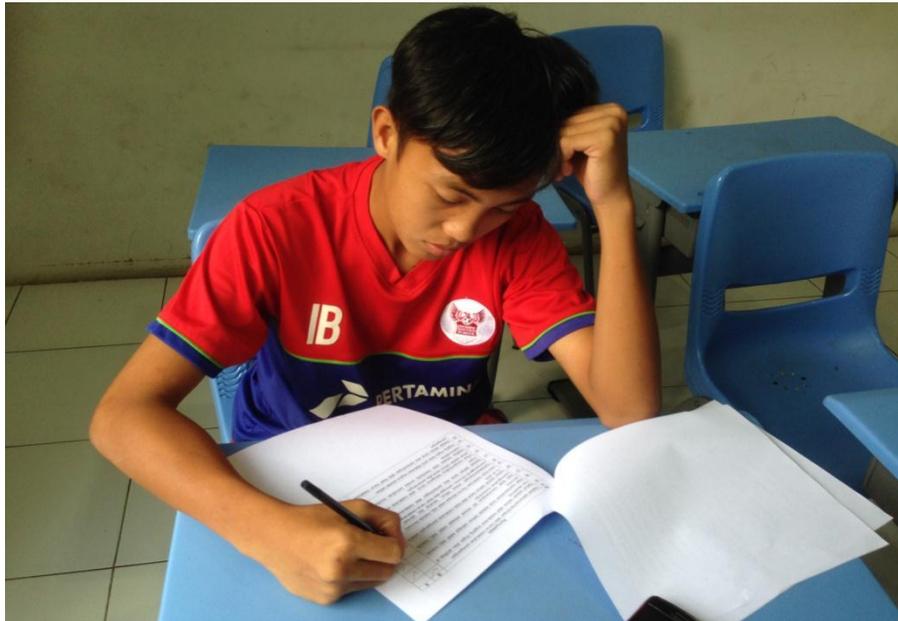


Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian



Foto responden saat mengisi angket

Sumber : Foto Penelitian