

FASE DAN METODE RECOVERY

Wahyana Mujari Wahid¹, Abd. Rahman², Arimbi MB³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar
wahyana.mujari@unm.ac.id

Abstract

Competitive sport is a sport that requires every athlete, both in training and in competitions, to bring out all of his abilities, the impact of which will certainly cause physical and mental fatigue which will cause various negative impacts if the situation is left unchecked, including a decrease in performance which will lead to a decrease in achievement. Therefore, after doing exercises or matches, recovery should be done. This recovery phase is very much needed by the body to restore the body to its initial state before exercising or competing. The provision of knowledge about the importance of recovery aims to enable administrators, managers, coaches and athletes to know, design and choose the right recovery method and time to restore the athlete's best performance after training or competition. The problem faced by partners in this Community Partnership Program (PKM) is the lack of knowledge about the importance of phases and recovery. How is the threat of overtraining when the recovery phase is less than optimal and what recovery methods can accelerate the process of recovering from fatigue for an athlete. The solution that can be given to partners is to provide socialization and training on the importance of recovery phases and methods. With the increase in partner knowledge, it is hoped that in the future partners can apply the recovery phase and recovery methods well so that athletes can show their best performance in every practice and match. Partners who are sports administrators, managers, coaches and athletes under the guidance and collaboration of P3KORIN feel directly the benefits of this socialization and training. Partners feel that these recovery phases and methods are very important for sports players to know because the phase and selection of a good recovery method is one of the keys for athletes to continue to perform in their best performance, both in training and in competitions.

Keyword: Fase, Recovery Method

History of article	Received: 25-09-2022	Reviewed: 11-10-2022	Revised: 23-10-2022	Accepted: 01-11-2022	Published: 06-11-2022
--------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Kelelahan (*fatigue*) adalah suatu fenomena fisiologis, terjadinya penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Secara umum kelelahan dibagi dalam 2 tipe, yaitu kelelahan mental dan kelelahan fisik. Kelelahan mental adalah kelelahan yang merupakan akibat dari kerja mental sedangkan kelelahan fisik adalah kelelahan yang disebabkan oleh kerja fisik atau kerja otot. Kelelahan dapat menyebabkan menurunnya kapasitas kerja fisik yang disebabkan oleh karena melakukan pekerjaan tersebut. Menurunnya kapasitas kerja akan berpengaruh pada menurunnya kualitas dan kuantitas seorang atlet. Pada olahraga kompetitif atlet terkadang dihadapkan dengan jadwal kompetisi dan latihan yang begitu padat. Dalam kondisi ini pelatih harus sebisa mungkin mengembalikan kondisi atlet kekeadaan sebelum latihan atau pertandingan untuk menghadapi pertandingan berikutnya tanpa adanya kelelahan yang berarti. Oleh sebab itu setelah melakukan latihan atau pertandingan hendaknya dilakukan

recovery. Fase recovery ini sangat dibutuhkan oleh tubuh guna mengembalikan kondisi tubuh kekeadaan awal sebelum melakukan latihan atau pertandingan.

Haryanto dalam Purnomo (2011:156) bahwa fase recovery atau pemulihan ada dua yaitu pemulihan aktif dan pasif. Fase pemulihan ini sangat kompleks dengan lamanya pemulihan setiap orang berbeda sesuai dengan jenis fungsi biologis masing-masing. Selama ini lamanya fase pemulihan telah dijadikan pegangan untuk menentukan derajat kebugaran serta penentuan beban latihan seseorang. Menurut Sukarman dalam Purnomo (2011:156) bahwa dilihat dari fasenya fungsi biologis pada latihan terbagi menjadi tiga fase yaitu fase sebelum latihan, fase latihan dan fase setelah latihan atau pemulihan.

Ada beberapa metode-metode yang bisa diterapkan untuk memulihkan atlet dari kelelahan secepat mungkin sehingga atlet tersebut dapat menampilkan kembali performa terbaik. Terapi yang menggunakan air dingin sebagai medianya dikenal dengan nama cold therapy (terapi dingin). Terapi dingin (cold therapy) merupakan modalitas fisioterapi yang banyak digunakan pada fase akut cedera olahraga. Pada fase akut, penerapan terapi dingin dapat menurunkan suhu kulit, jaringan kulit dan suhu otot. Terapi yang menggunakan air panas dan dingin sebagai medianya dikenal dengan nama contrast bath. Perendaman air panas dan air dingin dilakukan secara bergantian akan menyebabkan vasokonstriksi dan vasodilatasi yang akan melancarkan sirkulasi darah lokal, meningkatkan elastisitas otot dan mengurangi kejang otot (Cochrane, 2004). stretching statis, dinamis dan pre neuromuscular facilitation (PNF). Stretching (peregangan) pasca latihan akan membantu mengurangi kelelahan otot dan nyeri yang berhubungan dengan DOMS (Delayed Onset Muscle Soroness), selain itu juga membantu dalam pengolahan produk limbah termasuk asam laktat. Permasalahan yang dihadapi mitra dalam Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya fase dan metode recovery. Bagaimana ancaman overtraining ketika kurang maksimalnya fase recovery serta metode-metode recovery apa saja yang dapat mempercepat proses pulih kembali dari kelelahan bagi seorang atlet.

Solusi yang dapat diberikan kepada mitra adalah memberikan sosialisasi dan pelatihan tentang pentingnya fase dan metode recovery. Dengan bertambahnya pengetahuan mitra, maka diharapkan kedepannya mitra dapat mengaplikasikan fase recovery dan metode-metode recovery dengan baik sehingga para atlet dapat menampilkan performa terbaik dalam setiap latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan rencana tersebut, adapun hasil yang diharapkan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mitra teredukasi tentang fase recovery.
2. Mitra teredukasi tentang pentingnya fase recovery serta dampak negatif ketika mengabaikan fase recovery.
3. Mitra teredukasi tentang metode-metode recovery.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Sebelum ke lokasi pengabdian tentunya perlu menyiapkan segala hal yang akan mendukung kelancaran kegiatan di dalamnya. Beberapa hal yang diperlukan adalah mempersiapkan ruangan yang akan digunakan di lokasi seperti, LCD, File materi sosialisasi dan pelatihan, alat tulis menulis, alat pendukung praktek lapangan. Pendekatan yang diberikan pada pelatihan ini terdiri dari 2 metode pelaksanaan. Pendekatan pertama adalah penyajian materi mengenai fase recovery dan metodenya. Metode pendekatan yang kedua

adalah praktek metode-metode recovery dalam skala kecil. Pada tahap ke dua ini, akan dilaksanakan praktek langsung dimana peserta akan diajak langsung melakukan metode-metode recovery yang telah diperkenalkan sebelumnya. Partisipasi mitra tentunya sangat dibutuhkan dalam pelatihan ini. Keaktifan bertanya dan komunikasi yang baik sangat dibutuhkan dari mitra yang terlibat.

C. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 08 Juli 2022 pada pukul 09.00 sampai pada pukul 16.00. Adapun lokasi pelaksanaan PKM berlokasi di Sekretariat P3KORIN, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Adapun alat dan bahan yang digunakan pada pengabdian ini adalah Sound System, Laptop dan LCD. Metode yang digunakan pada pengabdian ini terdiri dari 2 yaitu metode ceramah dan metode demonstrasi atau praktek. Metode ceramah dilakukan sebelum demonstrasi praktek.

Tujuan metode ceramah yaitu untuk menjelaskan mengenai apa itu kelelahan, fase recovery serta metode-metode recovery. selain itu metode ceramah juga digunakan untuk mengevaluasi hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebelumnya dengan cara mewawancarai dan melihat penerapan dari pelatihan yang telah diikuti oleh peserta. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk menyajikan dan mengajarkan tentang metode-metode recovery dan penerapannya. Dengan memberikan simulasi secara langsung dengan peserta diharapkan peserta bisa lebih paham dan lebih mengerti serta dapat dengan mandiri dalam pengaplikasiannya kemudian. Sebagai mitra pada pengabdian kali ini adalah pengurus cabang olahraga, menejer, pelatih serta atlet dalam binaan dan kerjasama P3KORIN. Jumlah partisipan pada kegiatan pengabdian ini berjumlah 20 orang.

Kegiatan pengabdian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar, hal ini didukung oleh beberapa faktor seperti:

1. Sarana dan prasarana yang lengkap sehingga materi yang disampaikan baik secara ceramah maupun praktek dapat berjalan dengan lancar.
2. Partisipasi aktif dari para peserta sehingga membantu pemateri untuk memberikan materi dengan baik dan memberikan penjelasan lebih mendalam sesuai apa yang peserta kurang pahami.
3. Dukungan dari masyarakat setempat sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar
4. Adik-adik mahasiswa ikut membantu sehingga bisa mendampingi dan membantu mitra.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang kami peroleh setelah melakukan kegiatan pengabdian yaitu:

1. Peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian fase recovery dan metode-metodenya dan juga peserta menyadari bahwa fase recovery sangat perlu dipahami terutama para penggiat olahraga yang aktif dalam olahraga kompetitif.
2. Peserta mampu untuk melaksanakan dan menerapkan metode-metode recovery sehingga kedepannya mereka bisa secara mandiri membuat dan menentukan fase dan metode recovery yang sesuai dengan atlet masing-masing

Adapun saran yang bisa kami berikan dari kegiatan pengabdian yang kami lakukan adalah:

1. Setelah memahami tentang fase dan metode recovery, diharapkan peserta mampu untuk memberikan ilmu yang didapatkan kepada pihak lain agar semakin banyak yang paham bagaimana pentingnya fase dan penerapan metode recovery.
2. Agar lebih banyak lagi pihak-pihak yang mampu memberikan sosialisasi tentang fase dan metode recovery, terutama di level-level pertandingan yang lebih tinggi dengan jadwal kompetisi yang begitu padat. Agar setiap kompetisi menyajikan kompetisi yang sangat menarik dengan penampilan atlet yang begitu maksimal.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Cochrane. 2004. Effect of Contrast Water Therapy Duration on Recovery of Cycling Performance; a dose – response. study. Eur Journal Physiology.
- Purnomo, Mochamad. 2011. Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia; 1(2): 155-170.
- Purnomo, Tri Nowo. 2013. Pengaruh Circulo Massage dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob. Journal of physi educ and sport; 2(1):182-185.