PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

SKRIPSI

OLEH
ZAIDAN DHIA
NIM F1251201020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH
Zaidan Dhia
F1251201020

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

ZAIDAN DHIA
NIM F1251201020

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd,Kor., M.Pd	Putra Sastaman B, S.Pd M.Or
Nip.197711133006041002	Nip.198901282082031006

Penguji I	Penguji II
Rubiyatno, S.Pd.Jas., M.Or	Maharani Fatima Gandasari, M.Pd
Nip.198811252019031012	Nip.198908032022032005

Dipindai dengan CamScanner

PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

ZAIDAN DHIA
NIM F1251201020

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd,Kor., M.Pd	**Putra Sastaman B, S.Pd M.Or**
Nip.197711133006041002	**Nip.198901282082031006**

Penguji I	Penguji II
Rubiyatno, S.Pd.Jas., M.Or	**Maharani Fatima Gandasari, M.Pd**
Nip.198811252019031012	**Nip.198908032022032005**

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd
Nip.197706022008011010

Dipindai dengan CamScanner

PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

ZAIDAN DHIA
NIM F1251201020

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd,Kor., M.Pd	**Putra Sastaman B, S.Pd M.Or**
Nip.197711133006041002	**Nip.198901282082031006**

Penguji I	Penguji II
Rubiyatno, S.Pd.Jas., M.Or	**Maharani Fatima Gandasari, M.Pd**
Nip.198811252019031012	**Nip.198908032022032005**

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan,

Mimi Haetami, M. Pd.
Nip.197505222008011007

Dipindai dengan CamScanner

PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT

Tanggung Jawab Yuridis

ZAIDAN DHIA
NIM F1251201020

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Eka Supriatna, S.Pd,Kor., M.Pd	Putra Sastaman B, S.Pd M.Or
Nip.197711133006041002	Nip.198901282082031006

Disahkan Oleh
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak,

Dr. H. Ahmad Yani T, M. Pd
Nip.196604011991021000 1

Lulus Tanggal : 5 Desember 2024

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Zaidan Dhia

NIM : F1251201020

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan seharusnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, November 2024
Yang membuat pernyataan,

Zaidan Dhia
NIM F1251201020

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Zaidan Dhia
Tempat, Tanggal Lahir	: Depok, 15 Agustus 2001
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Status dalam Keluarga	: Anak pertama dari dua bersaudara
Alamat	: Jl. Sawo Gg. Rafflesia F2/11
Telepon	: 08992896652
Alamat Email	: f1251201020@student.untan.ac.id
Riwayat Pendidikan	: 1. SD Negeri 26 Sungai Raya (2008-2014)
	2. SMP Negeri 7 Sungai Raya (2014-2017)
	3. SMA Negeri 2 Sungai Raya (2017-2020)
	4. FKIP Universitas Tanjungpura

Identitas Orang Tua

a.	Ayah	: Heri Purdiantoro
	Agama	: Islam
	Pekerjaan	: Buruh
b.	Ibu	: Mega Rita Sari
	Agama	: Islam
	Pekerjaan	: Honorer

ABSTRAK

Pemulihan setelah latihan penting bagi tubuh kita setelah latihan, karena berfungsi untuk menurunkan denyut jantung, pengembalian energi tubuh ataupun memperbaiki jaringan otot setelah latihan. masa pemulihan atau pemulihan adalah salah saatu bagian penting setelah latihan atau olahaga, pada proses pemulihan dapat mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi awal atau sebelum latihan. Penelitian ini menggunakan tekhnik pengumpulan data survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, data akan dikumpulkan melalui kuisioner yang disebar kepada responden dari pemain sepak bola liga 3 kalimantan barat. Kuisioner terdiri dari 5 aspek dengan jumlah 45 pernyataan. Hasil penelitian dari keseluruhan jawaban responden terdapat 26 responden dengan persentase dari keseluruhan 53.2% mendapat kategori baik, 18 responden dengan persentase dari keseluruhan 38.3% mendapat kategori cukup baik, dan hanya 4 responden dengan persentase dari keseluruhan 8,5% mendapat kategori kurang baik, dan tidak ada yang mendapatkan kategori tidak baik. Kesimpulannya dari penelitian ini yaitu, dari total jumlah responden yaitu 47 atlet rata-rata sudah paham dan sudah melakukan pemulihan setelah latihan, tetapi masih ada beberapa dari responden masih belum paham dan melakukan pemulihan setelah latihan.

Kata Kunci : Pemulihan, Latihan, Sepak Bola

ABSTRACK

Recovery after exercise is important for our body after exercise, because it functions to reduce heart rate, restore the body's energy or repair muscle tissue after exercise. The recovery period is one of the important parts after training or exercise, the recovery process can return the body's condition to its initial condition or before training. This research uses survey data collection techniques with a quantitative descriptive approach, data will be collected through questionnaires distributed to respondents from West Kalimantan League 3 soccer players. The questionnaire consists of 5 aspects with a total of 45 statements. The results of the research from all respondents' answers were that 26 respondents with a total percentage of 53.2% received the good category, 18 respondents with a total percentage of 38.3% received the quite good category, and only 4 respondents with a total percentage of 8.5% received the poor category, and none of them got the bad category. The conclusion from this research is that, of the total number of respondents, namely 47 athletes, on average they understand and have recovered after training, but there are still some respondents who still do not understand and recover after training.

Keywords : Recovery, Training, Football

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan nikmat kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **"PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA LIGA 3 KALIMANTAN BARAT"** yang tersusun untuk di ujikan dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan pemperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, arahan, saran, dan dukungan dari pihak-pihak yang telah senantiasa membantu peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang yang telah berperan penting delam menyelesaikan proposal penelitian ini, khususnya kepada:

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, semoga diberkahi Allah Swt bahagia dan selamat dunia akhirat.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura. Semoga diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.
3. Dr. Y Touvan Juni Samodra, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang telah memberikan bimbingan, nasihat serta saran dalam

penyelesaian skripsi ini. Semoga diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.

4. Rubiyatno, M.Or. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan saran, masukan, dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
5. Eka Supriatna M.Pd selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa membimbing, mengarahkan, serta memberikan kritik dan saran yang sangat membantu peneliti memperbaiki skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
6. Putra Sastaman, M.Or selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan waktu, ilmu, kemudahan, arahan motivasi dan bimbingan selama proses penulisan skripsi. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
7. Rubiyatno, M.Or selaku dosen penguji pertama yang telah berkenan untuk melakukan pengujian terhadap peneliti serta bersedia memberikan pendapat, kritik, dan saran yang membangun dalam memperbaiki skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
8. Maharani Fatima Gandasari, M.Pd selaku dosen penguji kedua yang telah berkenan untuk melakukan pengujian terhadap peneliti serta bersedia memberikan pendapat, kritik, dan saran yang membangun dalam memperbaiki

skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

9. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, yang selalu bersabar dan memberikan yang terbaik dalam mendidik, mengarahkan, dan mengembangkan semua potensi mahasiswa untuk mendalami dan menambah ilmu guna bermanfaat bagi banyak orang.
10. Para responden dari atlet liga 3 kalimantan barat yang telah bersedia membantu peneliti dalam memberikan izin dan memberikan data terkait penelitian ini pada atlet liga 3 kalimantan barat. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Allah Swt, diberikan Kesehatan, dan kebahagiaan di duna maupun di akhirat.
11. Kedua orang tua, adik, seluruh keluarga dan pacar yang tanpa henti memberikan semangat, doa, serta dukungan dalam perkuliahan dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga sehat selalu, diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.
12. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 khususnya Petrus Peardy Sabdiming, Muhammad Rizki Rahmadiansyah, Riski Saputra, Mufariz Alfiyanto, Rakha Athaya dan Muhammad Riedho Suhardimansyah yang telah bersedia memberikan bantuan, dukungan, dan senantiasa memberikan semangat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga sehat selalu, diberkahi Allah Swt., bahagia dan selamat dunia akhirat.

13. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun dalam proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik serta semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti senantiasa berharap pada Allah Swt., agar memberi balasan kebaikan kepada seluruh pihak yang terkait dalam memberikan dukungan, kerjasama, bimbingan, masukan, dorongan dan membantu peneliti untuk berproses lebih baik. Semoga penelitian ini membawa banyak kebermanfaatan, menjadi pengembangan ilmu guna menjadikan pembelajaran di bidang psikologi atlet lebih baik dari sebelumnya. Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari kekurangan, maka segala kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat diharapkan.

Pontianak, April 2025
Peneliti,

Zaaidan Dhia
F1251201020

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan 4
D. Manfaat 5
E. Desfinisi Operasional 5
BAB II KAJIAN TEORI **7**
A. Sepak Bola 7
1. Definisi 7
2. Tehnik Dasar Sepak Bola 8
B. Pemulihan/Pemulihan 9
BAB III METODE PENELITIAN **12**
A. Prosedur Penelitian 12
B. Populasi dan Sampel 12
C. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen .. **Error! Bookmark not defined.**
D. Tekhnik Pengumpulan Data 13
1. Instrument 13
2. Analisis Data 16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **18**
A. Hasil Penelitian 18
B. Pembahasan 25
BAB V PENUTUP **29**
A. SIMPULAN 29
B. SARAN 31
DAFTAR PUSTAKA **33**
LAMPIRAN **38**

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Pernyataan Melakukan Pemulihan 15
Tabel 3. 2 Kategori Penilaian 17
Tabel 4. 1 Hasil Keseluruhan Aspek 19
Tabel 4. 2 Hasil Aspek Definisi dan Tujuan Pemulihan..... 20
Tabel 4. 3 Hasil Data Aspek Pemulihan Sehari Setelah Latihan Keras Atau Pertandingan 21
Tabel 4. 4 Hasil Data Aspek Pemulihan Sehari Setelah Latihan Keras Atau Pertandingan 22
Tabel 4. 5 Hasil Data Aspek Pemulihan Aktif Selama Latihan..... 23
Tabel 4. 6 Hasil Data Aspek Metode Lain Untuk Pemulihan 24

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Keseluruhan Aspek 19
Grafik 4. 2 Jumlah Frekuensi Aspek Definisi dan Tujuan Pemulihan..... 20
Grafik 4. 3 Jumlah Frekuensi Pemulihan Sehari Setelah Latihan Keras Atau Pertandingan 22
Grafik 4. 4 Hasil Frekuensi Pemulihan Segera Setelah Latihan Atau Pertandingan 23
Grafik 4. 5 Hasil Frekuensi Pemulihan Aktif Selama Latihan 24
Grafik 4. 6 Hasil Frekuensi Metode Lain Untuk Pemulihan 25

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang melibatkan gerak tubuh, yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan ataupun berkelompok, lalu melakukannya dengan rutin sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan tubuh (Yusvitadadari et al., 2023). Seperti yang dikatakan oleh (Prasetyo, 2015), Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mempunyai banyak manfaatnya, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, tubuh menjadi sehat, dan menjaga kesehatan bagi tubuh sehingga mencegah timbulnya penyakit. Dengan berolahraga seseorang bisa memiliki imunitas yang lebih baik sehingga tidak mudah terkena penyakit (Zubaida et al., 2022). Olahraga dilakukan oleh orang yang ingin mendapatkan rasa emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, sehingga olahraga menjadi alternatif untuk seseorang yang ingin melepaskan rasa stress (Fitriantono et al., 2018). Bahkan untuk zaman sekarang sudah banyak komunitas-komunitas olahraga yang menawarkan kegiatan olahraga melalui media sosial untuk lebih peduli dengan kesehatan (Gumilar et al., 2018).

Di Indonesia banyak sekali cabang olahrag yang digemari oleh masyarakat, salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola merupakan salah

satu olahraga reksreasi yang banyak diminati dikalangan masyarakat, karena sepak bola dilakukan dengan tujuan rekreasi dan di waktu luang (Salamate Renaldo et al., 2021). Permainan sepak bola merupakan sebuah permainan yang terdiri dari dua tim dan masing-masing tim beranggotakan 11 orang dengan satu orang menjadi penjaga gawang, tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya (Mubarok, 2019). Sepak bola ini digemari oleh semua kalangan dari anak kecil hingga dewasa, pria hingga Wanita, dan dari tingkat sekolah sampai ke perkuliahan (Wati & Jannah, 2021).

Di zaman sekarang sepak bola juga bukan hanya sekedar dilakukan untuk hiburan atau pengisi waktu luang saja, akan tetapi sepak bola sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya dari tingkat sekolah hingga perkuliahan (Ahmad Burhan, 2021). Sepak bola saat ini sudah berkembang sangat pesat, terbukti tidak hanya sebagai olahraga rekreasi serta tontonan yang menarik, maka dari itu banyak tim yang ingin mengejar prestasi sehingga mengelola tim dengan professional yaitu mulai dari menejemen, kepelatihan, pola latihan, dan pencarian pemain berbakat hingga sarana prasarana latihan maupun untuk pertandingan (Cukei & Siskaevia, 2023).

Menurut (Asy'ari, 2015), prestasi seorang atlet juga ditentukan dari pemulihan atau pemulihan pasca latihan yang dilakukan, dengan melakukan pemulihan berkaitan dengan pembentukan sel otot-otot baru dan pembentukan cadangan energi untuk menghadapi suatu pertandingan. Pemulihan merupakan salah satu bagian yang penting dari suatu program

latihan, karean pemulihan dilakukan untuk meregenerasikan sel-sel tubuh setelah melakukan latihan dan dapat menghindari dari kram otot, cidera serta peningkatan asam laktat (Muhammad Aspar et al., 2022).

Pada saat setelah latihan, kita tidak terlepas dengan yang namanya masa pemulihan. Pemulihan ini penting bagi tubuh kita setelah latihan, karena berfungsi untuk menurunkan denyut jantung, pengembalian energi tubuh ataupun memperbaiki jaringan otot setelah latihan. Pemulihan denyut nadi adalah salah satu contoh perubahan yang jelas setelah melakukan kegiatan fisik olahraga atau latihan (Pramono et al., 2018). Selaras dengan penelitian sebelumnya, (Koesherawati et al., 2022) mengatakan jika pemulihan merupakan proses untuk mengembalikan kondisi tubuh kekeadaan normal pasca latihan. Dalam pemulihan juga dapat melalui asupan nutrisi, seperti yang dikatakan oleh (Bulqini et al., 2022) bahwa asupan nutrisi sangat membantu atlet untuk meningkatkan performa, meningkatkan kekuatan dan focus serta mempercepat proses pemuliham (pemulihan).

Menurut kajian dari (Aisyah et al., 2021), Periode pemulihan setelah latihan adalah fase Dimana berakhirnya latihan atau kontraksi otot yang bersamaan dengan perubahan metabolisme yang berlawanan dibanding saat latihan atau selama latihan. Kajian barikutnya bahkan mengatakan pemulihan sangatlah penting untuk dilakukan setelah latihan atau pertandingan, karena factor pemulihan dilakukan agar seseorang tidak

mengalami kelelahan yang berlebih dan dapat tampil maksimal kembali pada pertandingan selanjutnya (Lesmana & Broto, 2019).

Dalam pemulihan ada yang Namanya pemulihan aktif dan pemulihan pasif. Bahkan dalam kajian dari (Simatupang, 2015), mengatakan fase pemulihan ada dibagi menjadi tiga, yaitu pemulihan aktif, pemulihan pasif dan pemulihan dengan memberikan oksigen murni. Pemulihan aktif yaitu pemulihan yang dilakukan saat tubuh masih bergerak, contohnya yoga, stretching, aktifitas ringan, dan pendinginan dinamis. Pemulihan pasif yaitu pemulihan yang dilakukan saat tubuh berada kondisi istirahat, contohnya tidur, sport massage, dan pijat. Pemulihan dengan memberikan oksigen murni jarang sekali dilakukan dilapangan, hal ini dikarenakan biaya yang dibutuhkan untuk mengadakan oksigen murni sangatlah mahal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan diatas, penelitian ini merumuskan masalah yang berkaitan dengan judul yang telah ditetapkan "**Pemulihan Pasca Latihan Pada Pemain Sepak Bola Liga 3 Kalimantan Barat**".

C. Tujuan

Dalam melakukan penelitian suatu masalah, pastinya ada tujuan yang ingin dicapai. Maka diharapkan ada sebuah target yang ingin dicapai dalam artian tujuan yang ingin dicapai harus jelas, yaitu mengetahui

Pemulihan Pasca Latihan Pada Pemain Sepak Bola Liga 3 Kalimantan Barat.

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil dan masukan kepada pihak yang terkait khususnya para pemain sepak bola di kota Pontianak. Adapun manfaat lainnya dari penelitian ini sebagai berikut

1. Untuk Peneliti
   Peneliti dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan di bidang pemulihan khususnya pada pemulihan pasca latihan
2. Untuk Peneliti lain
   Bagi peneliti lain sebagai bahan bacaan serta acuan untuk penelitian selanjutnya yang dapat digunakan sebagai refrensi dalam menulis.
3. Untuk Olahragawan
   Sebagai salah satu informasi bagi olahragawan untuk dapat meningkatkan prestasi melalui pemulihan setelah latihan.

E. Desfinisi Operasional

1. Sepak bola merupakan permainan yang banyak digemari di kalangan masyarakat Indonesia. Karena bukan hanya untuk mencapai prestasi, sepak bola juga sebagai hiburan dan pengisi waktu luang, maka dari itu permainan sepak bola juga bisa disebut olahraga rekreasi. Permainan sepak bola di mainkan oleh dua tim yang dimana masing masing tim terdiri dari 11 orang, permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya.

2. Pemulihan atau pemulihan adalah salah satu bagian dalam melakukan latihan. Pemulihan dapat diartikan sebagai coolingdown untuk menutup sesi latihan, yang berfungsi untuk menurunkan denyut nadi, mengembalikan energi tubuh ataupun memperbaiki jaringan otot setelah melakukan latihan. Melakukan pemulihan juga berpengaruh untuk mencapai prestasi, karena di masa pemulihan adalah bagian dari pembentukan sel-sel otot baru dan meningkatkan Cadangan energi untuk menghadapi suatu pertandingan.
3. Pemulihan Pasca Latihan

   Pemulihan pasca latihan merupakan suatu kegiatan yang dimana berakhirnya latihan atau kontraksi otot yang bersamaan dengan perubahan metabolisme yang perbedaan sangat berlawanan dibanding saat latihan. Pemulihan pasca latihan juga merupakan kondisi tubuh mengistirahatkan otot-otot dan untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal seperti kondisi sebelum latihan.