

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang memiliki pertumbuhan sangat pesat karena olahraga banyak diminati oleh masyarakat di semua usia, mulai dari anak-anak remaja hingga dewasa dan lanjut usia. Sesuai dengan UURI tentang Keolahragaan, Pasal 21 Ayat (5) Tahun 2022 menyatakan bahwa olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan dengan memperhatikan nilai kemanusiaan, sosial, budaya, literasi fisik, keamanan, norma kepatutan dan kesusilaan, serta sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Dalam konteks kajian sistem keolahragaan di Indonesia, Sri Astuti (2015) mengidentifikasi tiga subsistem utama yang membentuk kerangka pembinaan olahraga nasional, yaitu Olahraga Pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga subsistem ini saling berkaitan erat, saling melengkapi, dan mendukung satu sama lain, menciptakan ekosistem keolahragaan yang holistik dan berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan amanat Pasal 17 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Diperjelas kembali oleh Nababan (2022), di Indonesia, tertuang dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) diberlakukan, ada perubahan sebutan yang semula dikenal dengan nama

“olahraga masyarakat” menjadi “olahraga rekreasi”. Hal tersebut tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Sebagaimana tersebut memiliki kesesuaian dengan sistem keolahragaan nasional dalam Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 12, olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan atlet secara terstruktur, bertahap, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keolahragaan untuk mencapai prestasi (Hikmah & Hafidz, 2023: 1). Pengertian tersebut menunjukkan bahwa olahraga prestasi harus dilakukan dengan perencanaan yang matang dan sistematis, dimulai dari pembinaan atau pencarian atlet secara bertahap sesuai dengan kelompok umur, sehingga pembinaan yang akan dilaksanakan akan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Tujuan pelaksanaan olahraga prestasi akan dapat dicapai dengan baik apabila didalam kegiatan olahraga terdapat pembinaan secara intens karena setiap prestasi dari cabang olahraga yang diraih sangat ditentukan oleh bentuk pembinaan yang dilakukan (Cholid, 2018: 116). Secara teoretis, pengembangan olahraga prestasi erat kaitannya dengan metode pelatihan yang digunakan untuk menghasilkan kinerja terbaik. Keberhasilan pada masa *golden age* merupakan bukti dari kualitas pembinaan yang telah diterapkan sejak usia dini (Rumini, 2019: 22). Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi dalam olahraga, pelatihan dan pembinaan anak-anak harus memperhatikan aspek tumbuhkembang serta pengembangan keterampilan gerak secara menyeluruh.

Program latihan jangka panjang berfungsi sebagai panduan untuk menetapkan target prestasi dan merancang latihan-latihan pada periode waktu yang lebih pendek (Pahalawidi, 2017: 42).

Tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional dapat digunakan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan prestasi bertujuan untuk membina dan memajukan pencapaian atlet agar dapat berkembang dan meraih hasil terbaik dalam cabang olahraga mereka masing-masing (Samsudin & Furkan, 2017: 6). Fungsi pembinaan prestasi adalah merencanakan pelaksanaan program dari awal hingga akhir sesuai dengan kerangka waktu yang telah ditetapkan.

Hoki adalah salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat disukai oleh berbagai kalangan. Permainan bola yang dikenal sebagai hoki atau "*hockey*" dalam bahasa Inggris, dimainkan di atas permukaan karpet atau rumput yang dibuat khusus untuk olahraga tersebut. Menurut Atmaja, yang dikutip oleh Hakim, Sunaryadi, dan Mulyana (2022: 76), hoki adalah permainan di mana dua tim bersaing untuk mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan sambil mencegah gol tercipta di gawang mereka sendiri. Setiap pemain menggerakkan bola dengan tongkat bengkok yang disebut *stick*.

Hoki dimainkan oleh beberapa orang dalam satu tim. Setiap pemain dalam permainan hoki memiliki fungsi tertentu. Tugas penyerang adalah mencetak gol dengan melewati pertahanan lawan. Tugas sayap adalah menyisir sisi kiri dan kanan pertahanan lawan untuk membantu serangan. Tugas pemain tengah adalah menyuplai bola ke pemain depan dan mengatur serangan. Tugas

pemain bertahan adalah memblokir serangan yang diarahkan ke garis pertahanan. Dengan perlengkapan pelindung seperti *pads* atau *legguards*, sarung tangan, *kickers*, *stick goalie*, *chestguards*, pelindung siku, helm, dan *vital guard*, tugas penjaga gawang adalah memblokir dan mengantisipasi bola yang diarahkan ke gawang dengan seluruh tubuh mereka (Fowler *et al.*, 2019: 20).

Permainan hoki membutuhkan sistem energi yang ekstra dari pemain. Sistem energi *Adenosine Triphosphate-Phosphocreatine* (ATP-PC) dan sistem energi aerobik keduanya diperlukan dalam olahraga hoki. Kebutuhan energi dalam hoki bergantung pada glikolisis aerobik karena tubuh tidak dapat menghasilkan jumlah energi yang besar dalam waktu singkat. Namun, dalam hoki, glikolisis *anaerob* juga terjadi secara sering atau sporadis di antara glikolisis aerobik dan anaerobik. Menurut Giriwijayo dan Zafar (2018: 71), proses aerobik adalah salah satu cara untuk menghilangkan zat-zat kelelahan, karena proses aerobik memungkinkan aliran darah mengalir ke jantung dan otak serta pernapasan berjalan lancar dan memungkinkan oksigen masuk ke tubuh kemudian dengan cepat mengisi ulang energi. Selain daya tahan aerobik, hoki juga membutuhkan daya tahan anaerobik intensitas tinggi, yang melibatkan kekuatan, percepatan, perlambatan, dan penghentian mendadak (Rohendi, 2017: 226). Mobilitas yang tinggi atlet dalam pertandingan *hocky* mengakibatkan daya tahan tubuh atlet menurut akibat mengalami kelelahan.

Kelelahan adalah kondisi fisiologis yang disebabkan oleh penurunan toleransi terhadap beban fisik. Penyebab kelelahan bergantung pada sifat

pekerjaan yang dilakukan. Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas berlebihan, olahraga, kurang tidur, dan stres sehari-hari. Kelelahan dapat terjadi apabila stimulasi beban latihan diberikan secara konsisten dengan volume dan intensitas tinggi (Putri, 2020: 2). Mengingat hoki adalah olahraga yang membutuhkan banyak energi, kelelahan menjadi masalah utama bagi atlet, terutama pemain hoki. Oleh karena itu, agar dapat tampil maksimal, atlet harus menjaga tingkat kondisi fisik yang tinggi.

Atlet hoki harus memiliki kondisi fisik yang baik, khususnya kapasitas aerobik dan mampu pulih dengan cepat antara pertandingan (Chaabene *et al.*, 2017: 830). Pemulihan merupakan komponen penting dalam latihan, terutama selama kompetisi. Mengoptimalkan teknik pemulihan sangat penting karena pemulihan yang berkualitas dapat menghindari cedera dan mengurangi kelelahan baik secara objektif maupun subjektif, menurut Akbar dan Widiyanto (2019: 3) kondisi fisiologis atlet penting tidak hanya selama latihan tetapi juga selama masa pemulihan, periode pertandingan, dan pemulihan antar pertandingan sejalan pemikiran bahwa mengoptimalkan masa pemulihan sangatlah penting sehingga dibutuhkan *recovery*.

Tujuan dari *recovery* dalam konteks ini adalah untuk membantu kondisi fisiologis atlet beradaptasi dengan stres yang terjadi selama latihan dan pertandingan. *Recovery* diperlukan selama fase latihan untuk menstabilkan dan memperkuat jaringan tubuh, memungkinkan pencapaian performa puncak secara progresif, serta untuk segera mengkompensasi beban latihan ke kondisi normal atau homeostatis (McGuing, 2017: 221). Sementara itu, metode

recovery diperlukan untuk menjamin kualitas *recovery* yang baik sehingga dapat mengurangi kelelahan selama proses pemulihan baik secara objektif maupun subjektif (Putri, 2020: 2). Berbagai indikator fisiologis dan biokimiawi dapat digunakan untuk memantau kualitas *recovery*.

Recovery merupakan latihan yang sangat penting terutama bagi pemain hoki mengingat pertandingan hoki berlangsung selama 70 menit dengan dua babak masing-masing 35 menit dan istirahat 5-10 menit di antara keduanya. Waktu istirahat yang singkat mengakibatkan kelelahan atlet hoki belum sepenuhnya pulih, pemain tidak siap untuk bermain dengan kondisi terbaik selama istirahat ini yang dapat menyebabkan penampilan kurang optimal, seperti sering kebobolan. *Recovery* yang efisien akan meningkatkan performa atlet di setiap babak pertandingan. Oleh karena itu, model *recovery* diperlukan untuk mengurangi efek kelelahan. Pemain hoki harus pulih dengan baik untuk mengatasi kelelahan setelah berlatih atau bertanding.

Olahraga *hockey* pada perkembangannya mulai dikenal dan digemari oleh berbagai masyarakat sebagaimana di Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan. Saat ini Dinas Kepemudaan Olahraga dan Kepariwisata OKU Timur sedang menggalakkan pembinaan olahraga *hockey* dimana olahraga tersebut menjadi salah satu unggulan cabang olahraga kabupaten OKU Timur. Tercatat, kabupaten OKU Timur telah memiliki tim *hockey* baik *indoor* maupun *outdoor* putra-putri. Berbagai prestasi juga telah ditorehkan tim *hockey* kabupaten OKU Timur seperti meraih medali emas dan perunggu pada kejuaraan Porprov Sumatera Selatan tahun 2023/2024.

Melihat potensi besar yang dimiliki tim *hockey* kabupaten OKU Timur, maka Dinas Kepemudaan Olahraga dan Kepariwisata OKU Timur berupaya untuk terus meningkatkan raihan prestasi yang dicapai seperti melakukan ajang pencarian bakat atlet *hockey* di lembaga-lembaga pendidikan khususnya tingkat menengah. Upaya yang dilakukan mulai membuahkan hasil dimana telah terbentuk tim *hockey* di berbagai lembaga pendidikan seperti di Madrasah Aliyah Negeri 1 OKU Timur dan di beberapa sekolah lain. Oleh karenanya, tim *hockey* OKU Timur telah menarget 3 medali emas dari 5 kategori, yaitu putra, putri, dan *mix* yang akan dipertandingkan di Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Selatan (Porprov) pada tahun 2024.

Motivasi meraih prestasi sesuai target yang telah ditetapkan menjadikan pelatih tim *hockey* kabupaten OKU Timur melakukan latihan yang ekstra keras. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan Sandi Poga, pelatih tim *hockey* kabupaten OKU Timur dalam wawancara bersama peneliti bahwa "Kami akan berlatih dengan keras demi mencapai target pada Porprov 2024 sehingga kesiapan seluruh tim benar-benar dituntut". Penetapan target dan program latihan yang ketat sebagaimana keterangan tersebut memunculkan berbagai masalah khususnya pada para atlet dimana atlet dituntut untuk terus berlatih sehingga memicu kelelahan pada diri atlet.

Berdasarkan wawancara peneliti pada bulan Agustus dengan pemain hoki dari kabupaten OKU Timur, para pemain banyak mengalami penurunan performa akibat seringnya mengikuti kompetisi atau turnamen, serta keluhan kelelahan yang ekstrem dan ketidaktahuan atlet tentang teknik pemulihan yang

efisien dan cepat. Untuk mengatasi kelelahan, selama ini atlet *hockey* kabupaten OKU Timur hanya mengandalkan bentuk *recovery* pasif yaitu beristirahat dengan berbaring atau duduk dengan tenang. Bentuk *recovery* tersebut menjadi satu-satunya kegiatan *recovery* yang dilakukan para atlet. Proses *recovery* yang lambat sebagaimana tersebut tentunya kurang efektif dimana ketika atlet harus turun lagi dalam pertandingan kondisi badan masih belum terlepas dari kelelahan.

Hasil dari wawancara dan pengamatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketidakadaan model *recovery* dalam latihan hoki menyebabkan kelelahan pada banyak atlet. Beberapa penyebabnya antara lain kurangnya pengetahuan atlet tentang model *recovery*, waktu *recovery* yang terbatas akibat jadwal latihan yang ketat, dan kebutuhan akan bantuan, namun tidak ada yang memahami tentang model *recovery*.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti berencana untuk mengembangkan dan menciptakan model *recovery* untuk atlet *hockey* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*. Model *recovery* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* menggunakan prinsip kontraksi-relaksasi dengan melakukan peregangan yang dibantu oleh orang lain. Teknik latihan PNF merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioceptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme neuromuscular dengan dibuat lebih mudah (Wahyuddin A, 2018: 95). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* merupakan teknik peregangan yang digunakan untuk meningkatkan elastisitas otot dan telah

terbukti memiliki efek positif pada rentang gerak aktif dan pasif.

Model *recovery* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) akan memungkinkan para atlet untuk melakukan pemulihan di lapangan, dengan mencakup teknik pemijatan diri menggunakan tongkat dan bola hoki, terapi latihan, serta prosedur dasar bagi pemain hoki yang mengalami kelelahan setelah latihan atau pertandingan. Keterbaruan dari model pengembangan ini dibandingkan dengan model *recovery* secara umum adalah lebih bersifat fleksibel. Apabila secara umum model *recovery* yang ada terbatas pada pelepasan otot, *recovery* yang akan dikembangkan memiliki berbagai keunggulan sebagaimana tersaji pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Keunggulan Model *Recovery* Akan Dikembangkan

No	Bentuk	Tujuan	Manfaat
1	<i>Stretching</i>	Penguluran dan pelepasan otot	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaksasi Otot 2. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, stabilitas dan mobilitas sendi, kontrol dan koordinasi untuk menunjang kemampuan dan prestasi atlet 3. Mempercepat pemulihan setelah melakukan olahraga dan berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah
2	Latihan Pernapasan	Meningkatkan pemasukan oksigen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oksigenasi jaringan
3	<i>Masase</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan aliran darah dan cairan dari jaringan menuju jantung. 2. Memperbaiki aliran darah yang mengalir dari jantung ke 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses pengangkutan sisa metabolisme di dalam jaringan 2. Relaksasi Otot untuk mengurangi ketegangan 3. Peningkatan oksigenasi pada jaringan tubuh.

No	Bentuk	Tujuan	Manfaat
		<p>jaringan dan sebaliknya.</p> <p>3. Peregangan dan pelembutan otot.</p>	

(Sumber: Peneliti, 2024)

Berdasarkan permainan hoki dan *recovery* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), model pemulihan yang dikembangkan mencakup berbagai gerakan yang aman, nyaman, sederhana, menyenangkan, dan terjangkau. Panduan disertakan dengan teknik pemulihan ini untuk membantu atlet memahami setiap langkah. Dengan bantuan produk ini, pemain hoki dapat mempelajari dan memahami pemulihan setelah latihan atau pertandingan untuk mengurangi kelelahan. Dengan demikian, judul penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut "**Pengembangan Model *Recovery* untuk Atlet *Hockey* Berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF)**".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Jadwal latihan padat membuat atlet *hockey* kabupaten OKU Timur mengalami kelelahan yang berimplikasi pada kurang maksimalnya latihan yang dilakukan.
2. Karena pertandingan *hockey* hanya memiliki jeda lima hingga sepuluh menit, pemain harus menggunakan taktik pemulihan yang cepat.

3. Pemain *hockey* di kabupaten OKU Timur kurang memahami model pemulihan dimana atlet memiliki sedikit waktu untuk pulih karena jadwal latihan yang singkat dan membutuhkan bantuan, tetapi tidak ada yang memahami model pemulihan.
4. Banyak prosedur pemulihan yang sulit diterapkan sendiri dan seringkali tidak praktis di lapangan karena melibatkan penggunaan peralatan atau bantuan orang lain. Misalnya, pijat memerlukan keahlian profesional, dan *contrast-bath* membutuhkan peralatan khusus.

Kabupaten OKU Timur belum memiliki strategi pemulihan untuk pemain *hockey* yang memanfaatkan keterampilan dasar *hockey* setelah latihan atau pertandingan untuk meregangkan otot secara maksimal

1.3 Rumusan Masalah

Berbagai permasalahan sebagaimana pada latar belakang akan menjadi objek penelitian yaitu untuk menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prosedur pengembangan model *recovery* untuk atlet *hockey* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*?
2. Bagaimanakah tingkat kelayakan produk pengembangan model *recovery* untuk atlet *hockey* berbasis *Proprioceptive Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*?
3. Bagaimanakah efektivitas model *recovery* untuk atlet *hockey* berbasis *Proprioceptive Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan model *recovery* untuk atlet hoki berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang dapat diterapkan setelah latihan atau pertandingan untuk membantu mengurangi kelelahan atlet, seperti yang ditanyakan dalam rumusan masalah pertama.
2. Menilai tingkat kelayakan produk model *recovery* berbasis PNF yang dikembangkan untuk atlet hoki, sebagaimana diidentifikasi dalam rumusan masalah kedua, melalui uji coba lapangan, uji coba kelompok kecil, dan validasi ahli.
3. Mengevaluasi efektivitas model *recovery* berbasis PNF bagi atlet hoki, untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan dapat secara signifikan meningkatkan pemulihan fisik atlet dan performa mereka dalam kompetisi, sesuai dengan rumusan masalah ketiga.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui aktivitas *recovery* berbasis *Proprioceptive Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), pemain dapat lebih memahami dan menerapkan strategi pemulihan dengan bantuan model pemulihan untuk pemain *hockey* setelah latihan atau bertanding. Diharapkan bahwa produk ini akan meningkatkan pemahaman di bidang kesehatan olahraga dan memberikan data yang berguna untuk penelitian terkait di masa depan. Produk yang dikembangkan juga diharapkan dapat memberikan keuntungan praktis sebagai berikut:

1. Bagi Tim *Hockey* OKU Timur

Produk hasil pengembangan diharapkan dapat diterapkan dalam

rangka peningkatan kualitas tim *hockey* khususnya dalam mengatasi kelelahan melalui *recovery* berbasis *Proprioceptive Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF). Produk hasil penelitian pengembangan diharapkan pula dapat mengurangi kelelahan para atlet dan meningkatkan performa dalam melaksanakan pertandingan *hockey*.

2. Bagi Pelatih *Hockey*

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian pengembangan ini dapat menambah wawasan para pelatih dalam menjaga kondisi fisik atlet *hockey* yang mereka latih. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan yang dapat diterapkan untuk mengurangi kelelahan yang dialami oleh para atlet setelah mengikuti latihan maupun melaksanakan suatu pertandingan sehingga kebugaran para atlet tetap terjaga.

3. Bagi Program Studi

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan berbagai model *discovery* pada bidang olahraga khususnya yang berkaitan dengan olahraga *hockey*. Hasil penelitian ini juga dapat membantu Universitas Bina Darma dalam memenuhi Tri Darma Perguruan Tinggi, yang bertujuan untuk meningkatkan sistem pendidikan di Indonesia, terutama di bidang pendidikan jasmani. Selain itu, diharapkan hasil model *recovery* berbasis *Proprioceptive Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dapat digunakan sebagai masukan dalam pembuatan permainan yang dimodifikasi untuk mendukung olahraga prestasi.

4. Bagi Pengkab FHI OKU Timur

Produk hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program pembinaan olahraga hoki di Kabupaten OKU Timur. Dengan penerapan model recovery berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Pengkab FHI OKU Timur dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan pemulihan atlet hoki, mengurangi kelelahan yang dialami oleh para atlet, serta memastikan atlet selalu berada dalam kondisi fisik terbaik saat bertanding. Selain itu, model ini dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembinaan atlet di tingkat kabupaten, memperkuat prestasi tim hoki OKU Timur, serta mendukung pengembangan olahraga hoki di daerah tersebut untuk mencapai hasil yang lebih baik di kompetisi tingkat provinsi maupun nasional.

1.6 Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk adalah dokumen produk penting yang menguraikan persyaratan utama untuk membangun fitur, fungsi, atau produk baru. Seperti cetak biru, spesifikasi produk berisi informasi penting misalnya, target pengguna, kebutuhan bisnis, sasaran, dan detail penting lain untuk membantu memandu tim produk dalam membangun produk yang sukses. Adapun spesifikasi pada produk akan dikembangkan yaitu:

1. Berdasarkan permainan *hockey* dan menjadi model pemulihan untuk pemain *hockey* yang dikembangkan setelah latihan atau pertandingan melalui teknik PNF yaitu *contract relax* dan *hold relax*.

2. Keamanan, kenyamanan, kemudahan penggunaan serta kemampuannya untuk memfasilitasi pemulihan dan meningkatkan fungsi permainan *hockey* dipertimbangkan dalam model yang dirancang.

Produk ini dilengkapi dengan panduan yang memungkinkan atlet untuk melakukannya secara mandiri.

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Penelitian ini didasarkan pada sejumlah asumsi dan keterbatasan yang terkait dengan pengembangan. Asumsi-asumsi mendasari pengembangan ini adalah:

1. Penyusunan model *recovery* berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* setelah latihan dan bertanding didasarkan pada gagasan bahwa model ini dapat meningkatkan pemulihan bagi pemain yang kelelahan berlebihan di lapangan dan bahwa penerapannya lebih dapat diandalkan jika digabungkan dengan permainan *hockey* itu sendiri.
2. Produk yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai panduan pelatih maupun atlet *hockey* dalam melaksanakan *recovery* setelah latihan maupun setelah melaksanakan pertandingan.
3. Produk yang dihasilkan dapat diterapkan oleh tim-tim *hockey* khususnya tim *hockey* kabupaten OKU Timur maupun dalam kegiatan pembelajaran *hockey* di berbagai lembaga pendidikan.

Selain asumsi-asumsi sebagaimana tersebut, pengembangan ini didasarkan pada keterbatasan pengembangan diantaranya:

1. Produk akhir terbatas pada model pemulihan yang berbasis *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* khusus untuk atlet hoki.
2. Hanya tiga tahapan yang digunakan untuk menilai kelayakan produk meliputi uji coba lapangan, uji coba kelompok kecil, dan validasi ahli.
3. Tampilan produk lebih menekankan pada gambar dibandingkan dengan elemen visual lainnya seperti animasi dan konten audiovisual.

Daya tarik produk terbatas pada hasil survei yang diberikan kepada pemain *hockey* baik dalam kelompok kecil maupun besar.

