

## AKTIVITAS LATIHAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNP

Robby Mustofa<sup>1</sup>, Hendri Irawadi<sup>2</sup>, Heru Syarli Lemana<sup>3</sup>, M. Ridwan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: robbymustofa10@gmail.com<sup>1</sup>, Hendri@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>, Herusl@fik.unp.ac.id<sup>3</sup>,  
m.ridwan@fik.unp.ac.id<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas latihan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017, sehingga berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana aktivitas latihan sehari-hari mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari frekuensi, intensitas, durasi, serta cara (mode) latihan. Penelitian ini berjenis deskriptif dengan metode survei. Populasi berjumlah 261 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*, jumlah sampel sebanyak 72 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada seluruh mahasiswa yang dijadikan sampel. Data kemudian dianalisis dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Frekuensi latihan mahasiswa diperoleh tingkat capaian sebesar 43,75% berada pada kategori kurang, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu. 2) Intensitas latihan dengan tingkat capaian sebesar 52,08%, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan intensitas sedang, berdasarkan jenis dan tujuan latihannya. 3) Durasi (waktu) latihan diperoleh tingkat capaian sebesar 47,46% berada pada kategori cukup, dengan rata-rata melakukan aktivitas latihan selama 30-45 menit dalam satu kali latihan. Cara (mode) latihan dengan tingkat capaian sebesar 40,97%, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan jenis aerobik dan anaerobik secara seimbang.

**Kata Kunci : Aktivitas Latihan**

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang diharapkan dapat menciptakan individu yang sehat jasmani maupun rohani, selain itu aktivitas olahraga juga diharapkan untuk membentuk watak serta kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam pembangunan olahraga, dengan begitu olahraga dapat ditingkatkan dan disebarluaskan ke pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga (Gunawan & Irawadi, 2020). Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Ridwan & Irawan, 2018). Menurut (Soniawan, V., & Irawan, 2018)

olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Universitas Negeri Padang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat yang memiliki fakultas di bidang keolahragaan, fakultas tersebut adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan. Tujuan dari fakultas adalah menghasilkan lulusan yang bermoral, berwawasan nasional, memiliki etos kerja yang tinggi dan berbudi luhur serta memiliki ilmu pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang profesional dalam bidang olahraga (Aziz & Donie, 2017). Oleh karena itu, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai lembaga yang bergerak dibidang keolahragaan diharapkan untuk bisa melahirkan insan-insan olahraga yang handal dan profesional dimana keterpakaianya nanti tidak hanya pada level daerah dan nasional namun juga pada level internasional (Rizal, 2016).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memiliki empat program studi (prodi). Tiga prodi memiliki jenjang strata satu (S1) dan satu prodi memiliki jenjang diploma tiga (D3), serta berada dalam tiga jurusan. Salah satu prodi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang adalah Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dituntut untuk memiliki berbagai pengetahuan dan kemampuan fisik serta keterampilan gerak yang lebih dengan menguasai teknik-teknik beberapa cabang olahraga serta mampu menjalankan taktik-taktik yang ada dalam beberapa cabang olahraga, sekaligus mampu menerapkan dalam pertandingan atau perlombaan cabang olahraga yang diikutinya, baik sebagai atlet maupun sebagai pelatih.

Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dapat memberikan kemampuan bersaing terhadap perubahan perkembangan masyarakat sebagai tenaga pendidik maupun pelatih, serta mempunyai ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga mempunyai kinerja yang tinggi dan profesional dalam bidang olahraga. Tuntutan tersebut tentunya tidak hanya cukup mereka dapatkan dibangku perkuliahan saja, dan hanya bisa dicapai melalui proses belajar dan latihan secara mandiri yang terstruktur dan terencana dengan baik. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga seharusnya memiliki tingkat kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang baik karena didukung oleh pengetahuan dan keterampilan serta fasilitas yang tersedia.

Apalagi 15% dari jumlah mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 masuk melalui jalur prestasi, yang mungkin mereka sudah lebih menguasai atau memiliki keterampilan cabang olahraga yang digelutinya. Tetapi dari pernyataan diatas serta fakta yang ada dilapangan berbanding terbalik dengan idealnya aktivitas mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Sebab, dari hasil pengamatan dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ditemukan gejala-gejala yang menimbulkan kejanggalan yang erat kaitannya dengan aktivitas mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang seharusnya, seperti mahasiswa yang kurang memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia di kampus dengan maksimal.

Mahasiswa lebih memilih bermain-main dalam memanfaatkan waktu luangnya, lapangan tenis yang seharusnya bisa dimanfaatkan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga secara gratis untuk latihan tidak dimanfaatkan mahasiswa sebagaimana mestinya, labor *fitness* yang juga bisa dimanfaatkan secara gratis juga tidak dimanfaatkan dengan baik, begitupun sarana dan prasarana yang lain seperti lapangan sepakbola, lapangan bola voli, lintasan atletik, dan lain-lain. Sehingga jumlah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga tidak sesuai dengan jumlah mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga diluar jam perkuliahan yang dilaksanakan.

Hal ini disebabkan oleh berbagai macam faktor seperti aktivitas akademik mahasiswa yang terlalu padat, aktivitas non-akademik yang diikuti mahasiswa, aktivitas rekreasi atau bermain mahasiswa yang berlebihan, dan aktivitas latihan mahasiswa yang masih kurang. Dengan demikian, peneliti mencoba menganalisa aktivitas latihan yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP ditengah aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Sehingga perlu dilakukan suatu penelitian yang mengungkapkan secara ilmiah tentang aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP berdasarkan aktivitas yang dijalannya sehari-hari.

Menurut Sugono (2008), orang yang belajar (pelajar) di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Mahasiswa dirangsang untuk memaksimalkan fungsi-fungsi panca-indra dan bekerjanya saraf-saraf otak secara seimbang agar dapat mengemukakan pendapat, pengalaman, mempertajam penganalisaan dan menjawab berbagai persoalan atau pertanyaan-pertanyaan secara logis dan argumentative, sebab keterlibatan mahasiswa secara aktif dalam proses pembelajaran berpengaruh positif pada kemajuan belajar,

pendewasaan, dan pengarahan diri (Maidarman, 2017). Citra diri mahasiswa sebagai insan yang religius, sosial, mandiri dan dinamis dapat membangun identitas dirinya sebagai mahasiswa yang mana dapat menimbulkan rasa tanggung jawab keagamaan, sosial kemasyarakatan, intelektual serta individual baik sebagai hamba Tuhan maupun sebagai warga bangsa dan negara. Menurut Kartono dalam Siregar (2006) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain: 1) Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual. 2) Yang karena kesempatan pada nomor satu diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja. 3) Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi. 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai pengeluaran energi dari setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh otot skelet, atau dengan kata lain setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Makna olahraga sendiri adalah aktifitas fisik yang dilakukan guna mencapai tujuan tertentu (Masrun, 2016). Aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang merupakan suatu hal yang berpengaruh terhadap kesegaran jasmani (Neldi & Sepriadi, 2018). Aktivitas fisik secara teratur adalah landasan gaya hidup sehat dan dianjurkan untuk semua orang (Lie et al., 2018). Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk kesehatan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik dengan intensitas sedang setiap harinya, juga merupakan pencegahan utama dari penyakit (Giannini, Bellis, & Nanni, 2019). Bonini & Silvers (2018) juga mengungkapkan bahwasannya aktivitas fisik secara teratur sangat disarankan oleh semua elemen kesehatan sebagai salah satu cara paling efektif untuk mencegah penyakit kronis dan menjaga kesehatan. Sedangkan menurut Welis & Rifki (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia.

Aktivitas fisik merupakan sarana yang berguna untuk meningkatkan kesehatan secara umum, dimana secara positif mempengaruhi sistem kardiovaskular dan neuromuskuler dengan meningkatkan pernapasan, jantung, dan peredaran darah, berfungsi meningkatkan hipertrofi serta kekuatan serat otot (Maugeri & D'Agata, 2020). Sebaiknya latihan fisik didasarkan pada kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan saat pelaksanaannya (Krisna & Maidarman, 2019). Pencapaian prestasi

atlet hanya dapat dicapai dengan cara latihan yang benar, terprogram, terukur berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah, oleh sebab itu proses latihan fisik harus direncanakan dan dilakukan secara sistematis berdasar pada prinsip-prinsip latihan (Aulia & Hermanzoni, 2018). Aktivitas fisik mempengaruhi *total energy expenditure*, yaitu jumlah dari *basal metabolic rate* (jumlah energi yang dikeluarkan saat istirahat dalam suhu lingkungan yang normal dan keadaan puasa), *thermic effect of food* dan energi yang dikeluarkan saat aktivitas fisik (Miles, 2007).

Untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh, seseorang dapat melakukan aktivitas yang disebut latihan. Selain daripada itu, latihan juga didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban sesuai prinsip-prinsip latihan secara kontinu dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun keterampilan yang merupakan proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya (Mahandra & Ridwan, 2019). Derajat kesehatan dan daya tahan tubuh dapat ditingkatkan melalui latihan olahraga (Haryanto & Welis, 2019). Ridwan (2020) mengatakan bahwasannya salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi adalah latihan. Menurut Mahyudi & Donie (2019) latihan atau *training* mempunyai tujuan serta sasaran utama untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya secara maksimal. Hal senada juga diungkapkan oleh Kurniawan & S (2018), yang mengatakan bahwasannya untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga, salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan adalah latihan. Jadi, latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis.

Wuest dalam Budiwanto (2012) menjelaskan “Bahwa komponen latihan fisik seperti intensitas latihan, durasi latihan, frekuensi latihan, dan cara (mode) latihan merupakan acuan dalam menyusun program latihan”. Intensitas latihan merupakan ukuran usaha yang dihasilkan oleh seseorang saat melakukan latihan fisik. Sebuah kualitas elemen latihan ditunjukkan oleh intensitasnya, oleh karena itu dalam latihan sangat penting untuk mempertimbangkan intensitas latihan (Lesmana & Broto, 2018). Intensitas menunjukkan sebuah kualitas elemen latihan. Menurut Irawadi (2019)

intensitas diartikan sebagai tingkatan atau ukuran, yaitu ukuran berat ringannya beban latihan yang dilakukan. Durasi adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. Durasi atau lama latihan ditandai oleh waktu, dan waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organisme tubuh. Irawadi (2019) mendefinisikan durasi latihan sebagai lamanya rangsangan yang diberikan terhadap organ tubuh pada waktu latihan. Menurut Syafruddin (2011) “Frekuensi latihan dapat berupa jumlah satuan latihan perhari, perminggu, dan bahkan bisa perbulan dengan jumlah frekuensi disesuaikan dengan level kemampuan atlet dan tujuan atau sasaran latihan”. Fox, Bower dan Foss dalam Budiwanto (2012) menyatakan bahwa frekuensi latihan mesti dilakukan tiga sampai lima hari per minggu. Cara (mode) latihan adalah jenis latihan yang dilakukan. Macam-macam aktivitas fisik dipilih sesuai dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada berbagai macam, seperti *jogging*, berenang, bersepeda, dan lain-lain.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk untuk mengetahui aktivitas latihan yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditengah aktivitas yang dijalannya sehari-hari. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-10 April 2020, sedangkan tempat penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2017 yang terdaftar aktif di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2020 yang berjumlah 261 orang, dengan rincian 216 orang putra dan 45 orang putri. (Sumber: UPT Jurusan Kepelatihan FIK UNP).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel probabilitas (*probability sampling*), yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel (Noor, 2011). Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan klasifikasi atau strata yang ada dalam populasi (Barlian, 2016). Rumus

yang digunakan adalah rumus Slovin dengan nilai kritis sebesar 10% untuk menentukan ukuran sampel, sehingga besaran sampel yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} = \frac{261}{1+(261 \times 0,1^2)} = \frac{261}{1+(261 \times 0,01)} = \frac{261}{1+(2,61)} = \frac{261}{3,61} = 72,29 \text{ dibulatkan}$$

menjadi 72 orang

Keterangan :

n = besaran sampel

N = besaran populasi

e = nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel) (Prasetyo dan Jannah, 2016).

Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 yang berjumlah 72 orang. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket. Angket ini diisi oleh mahasiswa yang terpilih menjadi responden. Angket tersebut merupakan angket tertutup, yang sudah disusun secara terstruktur, dimana alternatif jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu, sehingga responden tinggal memilih dari alternatif pilihan yang ada. Untuk menjawab angket di dalam penelitian ini digunakan skala *Guttman* serta dibuat dalam bentuk *checklist*. Jawaban “Ya” diberi skor 1, sedangkan jawaban “Tidak” diberi skor 0 (Sugiyono, 2012).

Pada penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah menggunakan kuesioner. Jawaban yang diperoleh dari subjek penelitian akan dijadikan data dalam penelitian ini. Untuk mengetahui baik atau tidaknya suatu instrumen maka perlu dilakukan uji coba instrumen yakni uji validitas dan uji reliabilitas. Pada pengujian validitas instrumen hal yang dilakukan adalah dengan menguji cobakan angket kepada subjek uji coba sebanyak 30 orang yang kemudian data tersebut ditabulasikan untuk pengujian validitas konstruk yakni dilakukan dengan analisis faktor, yaitu mengkorelasikan antar skor item pada instrumen. Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan *Internal Consistency*, yang dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu.

Cara yang digunakan dalam menganalisis data penelitian yang didalamnya termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian disebut dengan teknik analisis data (Noor, 2011). Data yang terkumpul dalam penelitian ini

kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menjawab pertanyaan peneliti yang telah dikemukakan sebelumnya dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil yang diperoleh

F = Frekuensi dari masing-masing jawaban

N = Jumlah responden

## HASIL

Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi empat, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi latihan dan cara (mode) latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017. Berikut deskripsi data dalam penelitian ini:

### 1. Frekuensi Latihan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mengenai Frekuensi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Saya menentukan frekuensi latihan tergantung dari jenis latihan, keadaan fisik, serta tujuan latihan	52	20	72,2	27,8
2	Saya selalu konsisten dalam menerapkan frekuensi latihan	35	37	48,6	51,4
3	Saya melakukan aktivitas latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu	29	43	40,3	59,7
4	Saya melakukan aktivitas latihan sebanyak 4 kali dalam seminggu	20	52	27,8	72,2
5	Saya melakukan aktivitas latihan lebih dari 5 kali dalam seminggu	16	56	22,2	77,8
6	Saya tidak pernah melakukan aktivitas latihan sama sekali dalam seminggu	37	35	51,4	48,6
<b>Jumlah</b>		189	243	-	-
<b>Rata-Rata</b>		-	-	43,75	56,25

Secara keseluruhan total tingkat capaian frekuensi latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 adalah sebesar 43,75%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Deskripsi Hasil Data Frekuensi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

Jawaban	Skor	Total Jawaban	Persentase	Tingkat Capaian (%)
Ya	1	189	43,75	43,75
Tidak	0	243	56,25	
<b>Jumlah</b>	-	432	100	

## 2. Intensitas Latihan

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mengenai Intensitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
7	Intensitas latihan yang saya lakukan berdasarkan tipe atau bentuk latihan	50	22	69,4	30,6
8	Saya menentukan intensitas latihan untuk meminimalisir risiko terjadinya cedera	54	18	75	25
9	Saya lebih sering melakukan aktivitas latihan dengan intensitas berat	22	50	30,6	69,4
10	Saya lebih sering melakukan aktivitas latihan dengan intensitas sedang	27	45	37,5	62,5
11	Saya selalu memperhatikan intensitas latihan agar mencapai hasil yang maksimal	48	24	66,7	33,3
12	Saya tidak terlalu memperhatikan intensitas latihan yang saya lakukan	24	48	33,3	66,7
<b>Jumlah</b>		225	207	-	-
<b>Rata-Rata</b>		-	-	52,08	47,91

Secara keseluruhan total tingkat capaian intensitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 adalah sebesar 52,08%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Deskripsi Hasil Data Intensitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

Jawaban	Skor	Total Jawaban	Persentase	Tingkat Capaian (%)
Ya	1	225	52,08	52,08
Tidak	0	207	47,91	
<b>Jumlah</b>	-	432	100	

### 3. Durasi Latihan

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Mengenai Durasi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
13	Saya mengatur durasi latihan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh	49	23	68,1	31,9
14	Saya tidak pernah memperhatikan durasi selama melakukan latihan	25	47	34,7	65,3
15	Saya melakukan aktivitas latihan selama 30-45 menit dalam satu kali latihan	33	39	45,8	54,2
16	Saya melakukan aktivitas latihan selama 45-60 menit dalam satu kali latihan	31	41	43,1	56,9
17	Saya melakukan aktivitas latihan lebih dari 60 menit dalam satu kali latihan	27	45	37,5	62,5
18	Saya melakukan aktivitas latihan dengan durasi yang tidak menentu	40	32	55,6	44,4
<b>Jumlah</b>		205	227	-	-
<b>Rata-Rata</b>		-	-	47,46	52,53

Secara keseluruhan total tingkat capaian frekuensi latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 adalah sebesar 47,46%.

Tabel 6 dibawah ini dapat diketahui lebih jelasnya:

**Tabel 6. Deskripsi Hasil Data Durasi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

Jawaban	Skor	Total Jawaban	Persentase	Tingkat Capaian (%)
Ya	1	205	47,46	47,46
Tidak	0	227	52,53	
<b>Jumlah</b>	-	432	100	

### 4. Cara (Mode) Latihan

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Mengenai Cara (Mode) Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
19	Saya melakukan aktivitas latihan tanpa memperhatikan prinsip-prinsip latihan	26	46	36,1	63,9
20	Saya lebih sering melakukan jenis aktivitas latihan anaerobik	19	53	26,4	73,6
21	Saya melakukan aktivitas latihan aerobik dan anaerobik secara seimbang	44	28	61,1	38,9
22	Saya melakukan aktivitas latihan tanpa	29	43	40,3	59,7

	adanya variasi				
<b>Jumlah</b>		118	170	-	-
<b>Rata-Rata</b>		-	-	40,97	59,02

Secara keseluruhan total tingkat capaian cara (mode) latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 adalah sebesar 40,97%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini:

**Tabel 8. Deskripsi Hasil Data Cara (Mode) Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

Jawaban	Skor	Total Jawaban	Persentase	Tingkat Capaian (%)
Ya	1	118	40,97	40,97
Tidak	0	170	59,02	
<b>Jumlah</b>	-	288	100	

## PEMBAHASAN.

### 1. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan dapat dikatakan sebagai tingkat keseringan seseorang dalam berlatih. Dari data yang didapatkan menunjukkan bahwa segi pemahaman mahasiswa tentang frekuensi latihan yang dilakukannya sudah berada pada kategori baik. Tetapi masih berada pada kriteria kurang dalam pelaksanaannya. Sebab rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu.

Seperti yang kita ketahui bahwa frekuensi latihan penting untuk dipahami karena frekuensi latihan berpengaruh terhadap kualitas suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan. Oleh karena itu, frekuensi latihan adalah salah satu hal terpenting yang perlu diperhatikan mahasiswa kepelatihan untuk menjadi pelatih yang baik.

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan sebelumnya, jelas bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 masih kurang dalam melakukan latihan, hal ini akan berpengaruh sekali terhadap keterampilan mahasiswa dalam menguasai cabang olahraganya jika tidak lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi, karena untuk menguasai suatu cabang olahraga diperlukan konsistensi dalam menerapkan frekuensi latihan, disamping itu juga mempersiapkan mahasiswa kepelatihan menjadi pelatih yang ahli dan kompeten dibidangnya.

## **2. Intensitas Latihan**

Intensitas latihan adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan seseorang selama melakukan latihan fisik. Data yang diperoleh menunjukkan bahwasannya rata-rata mahasiswa lebih banyak melakukan latihan dengan intensitas sedang, dengan kisaran 70-79%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kualitas intensitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan lagi dalam pelaksanaannya. Karena pada dasarnya tujuan akhir mahasiswa menentukan besaran intensitas latihan adalah untuk memberikan petunjuk kepada mahasiswa itu sendiri tentang intensitas latihan yang akan dapat memberikan manfaat yang maksimal untuk dirinya sekaligus meminimalisir resiko terjadinya cedera.

## **3. Durasi Latihan**

Durasi latihan adalah panjang atau lamanya seseorang dalam melakukan latihan. Dari data yang didapat bahwasannya rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan selama 30-45 menit dalam satu kali latihan. Artinya durasi latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 perlu ditingkatkan kembali. Karena untuk menjadi seorang pelatih yang baik tidak hanya dibutuhkan kebugaran fisik, tetapi juga keterampilan.

## **4. Cara (Mode) Latihan**

Cara (mode) latihan adalah jenis latihan yang dilakukan. Dari data yang diperoleh, rata-rata mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 menyatakan bahwa mereka melakukan aktivitas latihan aerobik dan anaerobik secara seimbang. Pada dasarnya melakukan latihan dengan jenis aerobik maupun anaerobik sama pentingnya, sebab keduanya memberikan efek atau manfaat yang baik jika dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang ada.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi latihan mahasiswa berada pada kategori kurang, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan sebanyak 2

kali dalam seminggu. Intensitas latihan mahasiswa berada pada intensitas sedang, berdasarkan jenis dan tujuan latihannya. Durasi (waktu) latihan mahasiswa berada pada kategori cukup, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan selama 30-45 menit dalam satu kali latihan. Cara (mode) latihan mahasiswa adalah latihan jenis aerobik dan anaerobik yang dilakukan secara seimbang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Y., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 64–71.
- Aziz, I., & Donie. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132–143.
- Bonini, M., & Silvers, W. (2018). Exercise-Induced Bronchoconstriction Background, Prevalence, and Sport Considerations. *Immunology and Allergy Clinics of NA*, 38(2), 205–214. <https://doi.org/10.1016/j.iac.2018.01.007>
- Giannini, A., Bellis, L., & Nanni, A. (2019). Promotion of Pre- and Post-Transplant Physical Exercise in the Emilia-Romagna Region: The Network of the Program ‘‘Transplantation, Physical Activity, and Sport’’. *Transplantation Proceedings*, 51(9), 2902–2905. <https://doi.org/10.1016/j.transproceed.2019.02.074>
- Gunawan, R., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2), 490–502.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Krisna, B., & Maidarman. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Renang 50 Meter Gaya Bebas Mahasiswa FIK. *Jurnal Patriot*, 1(1), 131–138.
- Kurniawan, A., & S, A. (2018). Perbedaan Hasil Latihan Beban Sistem Set dan Sirkuit Terhadap Kemampuan Snatch. *Jurnal Patriot*, 16–23.
- Lesmana, H. S., & Broto, E. P. (2018). Profil Glukosa Darah Sebelum , Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Selelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 44–48.
- Lie, Ø. H., Dejgaard, L. A., Saberniak, J., Rootwelt, C., Stokke, M. K., Edvardsen, T., & Haugaa, K. H. (2018). Harmful Effects of Exercise Intensity and Exercise Duration in Patients With Arrhythmogenic Cardiomyopathy. *JACC: Clinical Electrophysiology*, 4(6), 744–753. <https://doi.org/10.1016/j.jacep.2018.01.010>
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 851–858.

- Mahyudi, A. P., & Donie. (2019). Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive. *Jurnal Patriot*, 1(2), 472–481.
- Maidarman. (2017). Evaluasi Pembelajaran pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Tahun 2016. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 143–151.
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Maugeri, G., & D'Agata, V. (2020). Effects of Physical Activity on Amyotrophic Lateral Sclerosis. *Functional Morphology and Kinesiology*, 5(29), 1–4.
- Miles, L. (2007). Physical Activity and Health. *British Nutrition Foundation*, 32(4), 314–363.
- Neldi, H., & Sepriadi. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60–69.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola ( Ssb ) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Rizal, D. (2016). Analisis Kurikulum Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP dengan Tuntutan Pelatih Masa Depan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 74–88.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42–49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>