

AKTIVITAS SEHARI-HARI MAHASISWA KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Aulia Hamza¹, Hendri Irawadi², Aryadie Adnan³, Padli⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E-mail: auliahamza.22081996@gmail.com¹, hendriirawadi140560@gmail.com²,
arie_adnan@yahoo.com³, padliflik85@gmail.com⁴

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah keterlibatan kegiatan aktivitas sehari-hari mahasiswa kepeleatihan dalam melakukan kegiatan olahraga mahasiswa masih sedikit dalam memanfaatkan fasilitas dan sarana dan prasarana di lingkungan fakultas Ilmu Keolahragaan dan kegiatan tentang aktivitas mahasiswa sehari-hari jurusan kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 belum diketahui, maka peneliti perlu untuk mengetahui apa saja kegiatan mahasiswa sehari-hari jurusan Kepeleatihan prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa kepeleatihan olahraga berjumlah 261 mahasiswa, Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 72 orang mahasiswa. Instrument dalam penelitian menggunakan angket yang telah di validasi oleh para ahli. Hasil penelitian ini adalah untuk variabel tentang aktivitas sehari-hari tentang indikator Sholat 69,25 % ,indikator membaca Al-qur'an 51,39%, indikator mendengar ceramah 58,86% , indikator kegitan sosial 82,14%, indikator kegiatan individu 81,94%, indikator membaca 51,85%, indikator mengerjakan kewajiban belajar 90,63% dan indikator latihan 85,83%.

Kata kunci: Aktivitas Sehari-hari; Mahasiswa Kepeleatihan.

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Padang UNP merupakan perguruan tinggi yang terdiri dari beberapa fakultas yaitu Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Matematika dan Ilmu Pengatahuan Alam (FIMPA), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Parawisata Dan Perhotelan (FPP) dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Salah satu fakultas yang di unggulkan adalah Fakultas adalah FIK yang menghasilkan insan olahraga yang kreatif dan sportif. Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bertujuan sebagai berikut: 1)menghasilkan tenaga profesional yang bermoral di bidang Pedidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepeleatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan. 2) menciptakan lulusan yang berdaya saing ditingkat dunia. 3)

menciptakan lulusan yang memiliki daya saing, cerdas, santun, sehat jasmani, dan rohani yang baik. 4) menghasilkan karya ilmiah serta model pembelajaran Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan yang inovatif dan kreatif. 5) tersebar luaska ilmu keolahragaan, pengetahuan, hasil penelitian, model pembelajaran pada tingkat nasional dan internasional. 6)meningkatnya mutu dan prestasi dalam ilmu keolahragaan, ilmu pengetahuan, dan teknologi melalui pengabdian dilingkungan masyarakat. 7) terbantunya masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan keolahragaan dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan. 8) terwujudnya kelola dan program yang baik (*good faculty governance*). 9)memjuaskan pelayanan berkualitas sesuai kebutuhan yang diinginkan pelanggan. 10) melakukan kerja sama di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. 11)terwujudnya fakultas unggul di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2020. 12) terbangunnya budaya akademik yang berwawasan global. (Sumber: Panduan Akademik Universitas Negeri Padang).

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. FIK UNP memiliki empat program studi (prodi). Tiga prodi memiliki jenjang setara (S1) dan satu prodi memiliki jenjang diploma tiga (D3), serta berada dalam tiga jurusan. Salah satu prodi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Mahasiswa kepelatihan olahraga harus mempunyai kondisi fisik yang baik untuk berolahraga, menurut

Menurut Soniawan, V., & Irawan, R. (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. Menurut Syafruddin (2011), “olahraga meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seseorang Pemain terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga yang diteuni”. Atau menurut Sesuai pernyataan Syafruddin (2017) bahwa kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan jasmani. Menurut Ai Syah dan Irawadi “latihan

proses dalam latihan harus dalam prosedur pelaksanaannya”. Menurut Irawan dan Maulana “Latihan menggunakan metode bentuk latihan yang benar dapat meningkatkan keterampilan dalam berolahraga”. Menurut Haryanto, J., & Welis, W. (2019) “Olahraga merupakan aktifitas fisik yang harus secara rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh seseorang maupun untuk mempertahankan atau meningkatkan kinerja tubuh dengan baik”.

Menurut Pinar, Ozdol, dan Oder “Selain berolahraga juga bisa melakukan kegiatan sehari-hari”. Olahraga juga harus mempunyai motoric atau gerak yang baik dan benar. Menurut Afrizal “Untuk mendapatkan belajar gerak yang optimal, tentu pengalaman gerak yang sudah ada sebagai kemampuan dasar motorik mempunyai banyak kesamaan dengan gerak olahraga yang akan sedang dipelajari, sehingga apa yang sudah ada dapat membantu dan mempermudah mempelajari sesuatu gerak yang baru”. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018).

Dalam fakultas Ilmu Keolahrgaan jurusan kepelatihan mahasiswa dituntut mempunyai kondisi fisik atau kemampuan dalam olahraga. Menurut Wahyuni dan Donie “sebagian besar dari kemampuan yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu dilihat dari seberapa bagus kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa dalam melakukan olahraga”, serta meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa, menurut Umar dan Fadilla “Latihan daya tahan aerobik berperan penting dalam membentuk dan meningkatkan kebugaran jasmani”. Menurut Yusuf dan Padli “olahraga harus memiliki kondisi fisik yang prima dan bagus”. Menurut Adnan dan Arlidas “kondis fisik perlu dilatih dan perlu diperhatikan baik dari pelatih maaupun dari atlet itu sendiri”.

Menurut Dendy Sugono (2008) “mahasiswa adalah orang yang belajar dan menuntut ilmu diperguruan tinggi negeri”. Axlnejad (2008) “mahasiswa merupakan golongan intelektual muda yang sedang menekuni dibidang ilmu tertentu dalam lembaga dinamakan Universitas”. Identitas diri mahasiswa terbangun oleh citra diri sebagai insan religius, insan dinamis, insan sosial dan insan mandiri. Berdasarkan identitas tersebut terdapat tanggung jawab keagamaan, intelektual, sosial kemasyarakatan dan tanggung

jawab individual baik masyarakat dan bernehera. Menurut Kartono dalam Siregar (2006) “mahasiswa merupakan suatu anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain: 1) Mempunyai keinginan serta kemauan yang tinggi dan kemampuan untuk belajar di perguruan tinggi. 2) mahasiswa diharapkan nantinya bisa bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil dalam memimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja. 3) Diharapkan bisa menjadi motor atau daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi di lapangan. 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional. Menurut Kim dan Kim “Membangun rasa kebersamaan identitas mahasiswa mungkin bergantung pada latar belakang etnis mahasiswa, yang memperluas literatur saat ini tentang identitas sosial dalam lingkungan kampus”. Mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga harus mempunyai ketrampilan yang baik untuk menjadi seorang pelatih. Menurut Sin “ketrampilan merupakan kualitas yang harus dicapai dalam olahraga”.

Aktivitas adalah asas yang terpenting dari asas-asas didaktik karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan dan tanpa adanya kegiatan tidak mungkin seseorang belajar. Menurut Lord, Lorimer, Babraj dan Richardson “Peluang belajar berdasarkan pengalaman yang pernah di alami”. Menurut Silva, Queiros, Neto dan Rocha “Aktifitas fisik atau aktivitas sehari-hari ada hubungan positif dngan kegiatan aktivitas yang lain”. Aktivitas sendiri tidak hanya aktivitas fisik saja tetapi juga aktivitas psikis. Diendrich, Paul B. dalam Sardiman (2008: 99-100) menyimpulkan terdapat 177 kegiatan peserta didik yang meliputi aktivitas jasmani dan aktivitas jiwa, antara lain *visual activities, oral activities, listening activities, writing activities, drawing activities, motor activities, mental activities, dan emotional activies*.

Menurut Nasution, aktivitas merupakan keaktifan jasmani dan rohani dan kedua-duanya harus seimbang atau terhubung. Menurut Zakiah Darajat, aktivitas adalah melakukan sesuatu yang mengarah kepada perkembangan jasmani dan rohaninya. Menurut Sriyono, aktivitas merupakan segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. Menurut Mulyono, Anton M. (2001 : 26), aktivitas artinya “ suatu kegiatan atau suatu keaktifan”. Menurut Soulliard, Kauffman, Harris, Perry dan Ross “Kegiatan aktivitas uga berpengaruh terhadap bentuk badan atau fisik para atlet”. Jadi segala sesuatu yang

dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas. Dalam filsafat, aktivitas adalah suatu hubungan yang erat manusia dengan dunia, suatu proses yang dalam perjalanannya manusia menghasilkan kembali dan mengalih wujudkan alam, karena ia membuat dirinya sendiri subyek aktivitas dan gejala-gejala alam objek aktivitas. Dalam psikologi, aktivitas merupakan sebuah konsep yang mengandung arti fungsi individu dalam interaksinya dengan sekitarnya.

Berdasarkan definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas adalah kegiatan yang melakukan sesuatu yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani dalam interaksinya dengan sekitarnya. Menurut Hidayat dan Argantos “ Kegiatan mahasiswa seperti melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan kampus agar berdampak positif dalam perubahan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan kampus”. Kegiatan sosial mahasiswa lainnya seperti berwirausaha untuk mencari pengalaman yang baru dan jangan takut gagal dalam memulai sesuatu. Menurut Mardatih dan Hermanzoni “kegagalan adalah proses untuk menjadi orang yang sukses, karena sukses itu tidak diperoleh langsung harus melalui tahap demi tahan yaitu perjuangan”. Ada juga aktivitas latihan guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun prestasi, tetapi ada juga faktor yang mempengaruhi latihan seperti cuaca serta sarana dan prasarana. Menurut Irawadi dan Yusuf “faktor-faktor yang mempengaruhi dalam proses latihan seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri, karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram”.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Menurut Barlian (2016: 19) “Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya”. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode survei. Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner,

tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen) (Sugiyono, 2012: 12). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas mahasiswa sehari-hari jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang angkatan 2017. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 – 10 Juli 2020 di Fakultas Ilmu Keolahrgaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2017 yang terdaftar aktif di Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang tahun 2020 yang berjumlah 261 orang mahasiswa. (Sumber: UPT Jurusan Kepelatihan FIK UNP). Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Rumus yang digunakan adalah rumus Slovin dengan nilai kritis sebesar 10% untuk menentukan ukuran sampel, 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).

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner serta yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu berupa jawaban yang diperoleh dari subjek yang telah di berikan kepenelitian. Perlu dilakukan uji coba instrument ini bertujuan untuk mengetahui baik atau tidaknya suatu instrumen. Validitas instrumen dilakukan dengan melakukan uji coba angket kepada subjek uji coba sebanyak 30 orang. Setelah data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen. Teknik analisis data dengan teknik analisis deskriptif, lalu 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 8 yaitu, indikator Sholat , indikator membaca Al-qur'an, indikator mendengar ceramah, indikator kegiatan sosial, indikator kegiatan individu, indikator membaca, indikator mengerjakan kewajiban belajar dan indikator latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017. Berikut deskripsi data dalam penelitian ini:

1. Indikator Sholat

Dari total tabel dibawah dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 8 pernyataan, total jawaban “Ada” adalah sebanyak 349 (69,25%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 155 (30,75%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang mengerjakan sholat yaitu sebanyak 69,25% atau 50 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan sholat secara rutin yaitu sebanyak 50% dari seluruh mahasiswa jurusan keperawatan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel.1 Deskripsi hasil data indikator Sholat

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	349	50	69.25	69,25 %
2	Tidak Ada	155	22	30.75	
Jml		504	72	100	

2. Indikator membaca Al-Qur'an

Dari total tabel dibawah dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 3 pernyataan, total jawaban "Ada" adalah sebanyak 74 (51,39%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 70 (48,61%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang melaksanakan membaca Al-qur'an yaitu sebanyak 51,39% atau 71 mahasiswa, jadi mahasiswa yang melaksanakan membaca Al-qur'an secara rutin yaitu sebanyak 71% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel.2 Deskripsi hasil data indikator Membaca Al-Qur'an.

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	74	37	51.39	51.39 %
2	Tidak Ada	70	35	48.61	
Jml		144	72	100	

3. Indikator Mendengar Ceramah.

Dari total tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 2 pernyataan, total jawaban "Ada" adalah sebanyak 32 (45,14%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 79 (54,86%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang mendengarkan ceramah yaitu sebanyak 45,14% atau 62 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mendengarkan ceramah secara rutin yaitu sebanyak 62% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel. 3 Deskripsi hasil data indikator Mendengar Ceramah.

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	65	32	45.14	54,86%
2	Tidak Ada	79	40	54.86	
Jml		144	72	100	

4. Indikator kegiatan sosial

Dari total tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 7 pernyataan, total jawaban “Ada” adalah sebanyak 414 (82,14%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 90 (17,86%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang mengerjakan kegiatan sosial yaitu sebanyak 82,14% atau 60 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kegiatan sosial secara rutin yaitu sebanyak 60% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi hasil data indikator kegiatan sosial

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	414	60	82.14	82,14%
2	Tidak Ada	90	12	17.86	
Jml		505	72	100	

5. Indikator kegiatan individu.

Dari total tabel dibawah dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 10 pernyataan, total jawaban “Ada” adalah sebanyak 590 (81,94%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 130 (18,06%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang mengerjakan kegiatan individu yaitu sebanyak 81,94% atau 60 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kegiatan individu secara rutin yaitu sebanyak 60% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi hasil data indikator kegiatan individu.

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	590	59	81.94	81,94%
2	Tidak Ada	130	13	18.06	

Jml		720	72	100	

6. indikator membaca

Dari total tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 3 pernyataan total jawaban “Ada” adalah sebanyak 112 (51,85%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 104 (48,15%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang membaca yaitu sebanyak 51,85% atau 40 mahasiswa, jadi mahasiswa yang membaca secara rutin yaitu sebanyak 40% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 6. Deskripsi hasil data indikator membaca

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	112	37	51.85	51,85%
2	Tidak Ada	104	35	48.15	
Jml		216	72	100	

7. Indikator mengerjakan kewajiban belajar.

Dari total tabel diatas dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 4 pernyataan total jawaban “Ada” adalah sebanyak 261 (90,63%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 27 (9,38%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang mengerjakan kewajiban belajar yaitu sebanyak 90,63% atau 65 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kewajiban belajar secara rutin yaitu sebanyak 65% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 7. Deskripsi hasil data indikator mengerjakan kewajiban belajar.

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	261	65	90.63	

					90,63%
2	Tidak Ada	27	7	9.38	
Jml		288	72	100	

8. indikator latihan.

Dari total tabel dibawah ini dapat diketahui bahwa data dari 72 mahasiswa responden dan 5 pernyataan total jawaban “Ada” adalah sebanyak 309 (85,83%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 51 (14,17%). Makna yang menjelaskan secara rinci mahasiswa yang melakukan latihan yaitu sebanyak 85,83% atau 61 mahasiswa, jadi mahasiswa yang melaksanakan latihan secara rutin yaitu sebanyak 61% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Adapun hasil dari jawaban responden terhadap pernyataan mengenai frekuensi latihan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 8. Deskripsi hasil data indikator latihan.

NO	Kategori	Jawaban responden	Fa	Persentase (%)	Tingkat capaian
1	Ada	309	62	85.83	85,83%
2	Tidak Ada	51	10	14.17	
Jml		360	72	100	

PEMBAHASAN

Aktivitas sehari-hari Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017 yang terdiri dari indikator indikator Sholat , indikator membaca Al-qur'an, indikator mendengar ceramah, indikator kegiatan sosial, indikator kegiatan individu, indikator membaca, indikator mengerjakan kewajiban belajar dan indikator latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017. Diuraikan sebagai berikut:

1) Sholat.

Dari 72 mahasiswa responden dan 8 pernyataan, total rata-rata jawaban “Ada” adalah sebanyak 349 (69,25%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 155 (30,75%)

perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 50 mahasiswa dan yang tidak ada 22 mahasiswa.

2) Membaca Al-Qur'an

Dari 72 mahasiswa responden dan 3 pernyataan, total rata-rata jawaban "Ada" adalah sebanyak 74 (51,39%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 70 (48,61%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 37 mahasiswa dan yang tidak ada 35 mahasiswa.

3) Mendengar Ceramah

Dari 72 mahasiswa responden dan 2 pernyataan, total rata-rata jawaban "Ada" adalah sebanyak 32 (45,14%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 79 (54,86%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 32 mahasiswa dan menjawab tidak ada 40 mahasiswa.

4) Kegiatan Sosial

Dari 72 mahasiswa responden dan 7 pernyataan, total jawaban "Ada" adalah sebanyak 414 (82,14%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 90 (17,86%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 60 mahasiswa dan menjawab tidak ada 12 mahasiswa.

5) Kegiatan Individu

Dari 72 mahasiswa responden dan 10 pernyataan, total jawaban "Ada" adalah sebanyak 590 (81,94%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 130 (18,06%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 59 mahasiswa dan menjawab tidak ada 13 mahasiswa.

6) Membaca

Dari 72 mahasiswa responden dan 3 pernyataan total jawaban "Ada" adalah sebanyak 112 (51,85%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 104 (48,15%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 37 mahasiswa dan menjawab tidak ada 35 mahasiswa.

7) Mengerjakan Kewajian Belajar

Dari 72 mahasiswa responden dan 4 pernyataan total jawaban "Ada" adalah sebanyak 261 (90,63%), dan jawaban "Tidak ada" sebanyak 27 (9,38%) perhari, dengan

total responden 72 mahasiswa yang menjawab ada 65 mahasiswa dan menjawab tidak ada 7 mahasiswa.

8) Latihan

Dari 72 mahasiswa responden dan 5 pernyataan total jawaban “Ada” adalah sebanyak 309 (85,83%), dan jawaban “Tidak ada” sebanyak 51 (14,17%) perhari, dengan total responden 72 mahasiswa yang menjawab

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa kesimpulannya adalah untuk variabel tentang aktivitas sehari-hari tentang indikator Sholat 69,25 % atau 50 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan sholat sebanyak 50 % dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Indikator membaca Al-qur'an 51,39% atau 71 mahasiswa , jadi mahasiswa yang mendengarkan ceramah sebanyak 71% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Indikator mendengar ceramah 58,86 % atau 62 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mendengarkan ceramah secara rutin yaitu sebanyak 62% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Indikator kegiatan sosial 82,14% atau atau 60 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kegiatan sosial secara rutin yaitu sebanyak 60% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. Indikator kegiatan individu 81,94% atau 60 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kegiatan individu secara rutin yaitu sebanyak 60% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. indikator membaca 51,85% atau 40 mahasiswa, jadi mahasiswa yang membaca secara rutin yaitu sebanyak 40% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017. indikator mengerjakan kewajiban belajar 90,63% atau atau 65 mahasiswa, jadi mahasiswa yang mengerjakan kewajiban belajar secara rutin yaitu sebanyak 65% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017 dan indikator latihan 85,83% atau 61 mahasiswa, jadi mahasiswa yang melaksanakan latihan secara rutin yaitu sebanyak 61% dari seluruh mahasiswa jurusan kepelatihan angkatan 2017.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan A, Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash*. *Jurnal Performa*, Volume4, no 2, hal. 90
- Axlnejad.2008. "Hakikat Mahasiswa". Diakses dari (<https://axlnejad.wordpress.com/2008/12/16/hakikat-mahasiswa/>), pada tanggal 25 Oktober 2019.
- Afrizal. (2017). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sepak Bola. *Jurnal Performa*, volume 2, No 1.
- Barlian, Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Bagus Takwin. 2008. MenjadiMahasiswa. Diakses dari (<http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18/MenjadiMahasiswa>), pada tanggal 25 Oktober 2019.
- Dendy Sugono. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hidayat K, Argantos. (2020). Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Sebagai Proses Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Peserta Didik. *Jurnal Patriot*, volume 2, no 2, hal. 637.
- Irawadi H, Yusuf M J. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Groundstroke* Tennis Lapangan. *Jurnal Performa*, volume 4, no 2, hal. 165.
- Kim B, Kim Y. (2019). Growing As Social Beings: How Social Media Use For College Sport Is Associated With College Students' Group Identity And Collective Self-esteem. *Jurnal Computers In Human Behavior*, Volume 97, Halaman 241-249.
- Lord R, Lorimer R, Babraj J, dan Richardson A. (2019). The Role Of Mock Job Interviews In Enhancing Sport Students' Employability Skill: An Exsample From The UK. *Jurnal Of Hospitality, Laisure, Sport & Taorism Education*, Volume 25, Halaman 100-195.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Maulana G, Irawan R. (2020). Pengaruh metode bentuk permainan dalam bentuk latihan terhadap kemampuan shooting pemain SSB balai baru U-15 kota Padang. *Jurnal patriot*, volume 2, no 1, hal.321.
- Mardatilah I, Hermanzoni. (2020). Faktor penyebab rendahnya mahasiswa kepelatihan terhadap kewirausahaan. *Jurnal patriot*, volume 2, no 1, hal. 333.
- Prasetyo, Bambang & Jannah, Lina Miftahul. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rikson Damanik, "Pengertian Aktivitas Menurut Para Ahli", <http://sondix.blogspot.com>, diakses 22 Oktober 2013.

- Pinar S, Ozdol Y dan Ozer M K. (2012). Investigation Of Physical Activity Levels Of Male Students During School Time: Does Participation In Regular Sport Activities Affect On Physical Activity Levels Of Students?, *Jurnal Procedia – Social And Behavioral Sciences*, Volume49, Halaman 1609 – 1613.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa Olahraga*, 3(02), 90-90.
- Silva A G, Queiros A, Neto M dan Rocha N P. (2016). Type And Quanty Of Physical Activity And Screen Based Activities Of Students From The 7th To The 12th Grades: Characterization And Association, *Jurnal Rev Port Saude Publica*, Volume 34(3), halaman 236 – 243.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, Amran. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: UMM Press.
- Sin Tjung H. (2016). Persiapan *mental training* atlet dalam menghadapi pertandingan, *Jurnal performa*, volume 1, no 1, hal. 66.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Soulliard Z A, Kauffman A A, Harris H F F, Perry J E dan Ross M J. (2019). Examining Positive Body Image, Sport Confidence, Flow State, And Subjective Performance Among Student Athletes And Non-athletes, *Jurnal Body Image*, Volume 28, Halaman 93 – 100.
- Umar, Fadilla N. (2019). Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak, *Jurnal performa*, volume 4, no 2, hal. 97.
- Wardani, Ai Syah P., Irawadi H. (2020). Perbedaan pengaruh latihan kelincahan Suttle Run dengan latihan Lateran Run terhadap kemampuan menggiring bola siswa U-14 SSB putra wijaya FC Padang, *Jurnal Patriot*, volume 2, no 1, hal. 70.
- Wahyuni S, Donie. (2020). Vo2max daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan untuk kebutuhan kondisi fisik altet taekwondo, *Jurnal Patriot*, volume 2, no 2, hal. 09.
- Yusuf G, Padli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet BolaBasket SMAN 01 Matur, *Jurnal Patriot*, Volume 2, no 1, Hal. 160.