

## ABSTRAK

### **Robby Mustofa. 2020. Analisis Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya aktivitas latihan mahasiswa Prodi 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.

Jenis penelitian ini adalah 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 latihan diperoleh tingkat capaian sebesar 47,46% berada pada kategori cukup, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan selama 30-45 menit dalam satu kali latihan.
4. Cara (mode) latihan dengan tingkat capaian sebesar 40,97%, dengan rata-rata mahasiswa melakukan aktivitas latihan jenis aerobik dan anaerobik secara seimbang.