

**ANALISIS AKTIVITAS LATIHAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN
KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNP ANGGATAN 2017**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:
ROBBY MUSTOFA
NIM/BP. 16087054/2016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Analisis Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017

Nama : Robby Mustofa

BP/NIM : 2016/16087054

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

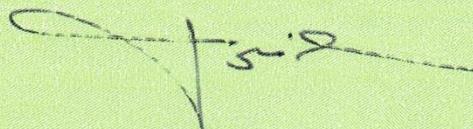
Disetujui Oleh:

Pembimbing,



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Robby Mustofa

NIM : 16087054

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Analisis Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan
Olahraga FIK UNP Angkatan 2017**

Padang, Agustus 2020

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.
2. Sekretaris : Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes.
3. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd.

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Analisis Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Robby Mustofa

NIM. 16087054

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.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan pada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Analisis Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017”**. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ayahanda (Sriyanto), Ibunda (Sumartini), dan adik (Bharuna Ridho Affandy), serta kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan bantuan moril maupun materil selama mengikuti perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Dr. Donie, S. Pd., M. Pd Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang selalu sabar melayani mahasiswa untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan menyediakan fasilitas selama mahasiswa menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd selaku pembimbing yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. M. Ridwan, M. Pd dan Heru Syarli Lesmana, S. Pd., M. Kes selaku tim penguji yang telah memberikan saran, arahan, masukan, dan kritikan selama menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan yang turut membantu dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu, dan Saudara berikan menjadi amal saleh dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Aamiin...

Padang, Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNP.....	13
2. Aktivitas Fisik Mahasiswa	20
3. Latihan.....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual	39
D. Pertanyaan Penelitian	40

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel	43
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskripsi Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Grafik Diagram Batang Pernyataan Frekuensi Latihan	51
2. Grafik Diagram Batang Frekuensi Latihan	52
3. Grafik Diagram Batang Pernyataan Intensitas Latihan	54
4. Grafik Diagram Batang Intensitas Latihan	55
5. Grafik Diagram Batang Pernyataan Durasi Latihan	57
6. Grafik Diagram Batang Durasi Latihan	58
7. Grafik Diagram Batang Pernyataan Cara (Mode) Latihan	60
8. Grafik Diagram Batang Cara (Mode) Latihan	61

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Program Studi FIK UNP	3
2. Contoh Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Intensitasnya	23
3. Kisi-Kisi Instrumen Yang Akan Digunakan Dalam Penelitian.....	47
4. Distribusi Frekuensi Mengenai Frekuensi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	50
5. Deskripsi Hasil Data Frekuensi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	51
6. Distribusi Frekuensi Mengenai Intensitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	53
7. Deskripsi Hasil Data Intensitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	54
8. Distribusi Frekuensi Mengenai Durasi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	56
9. Deskripsi Hasil Data Durasi Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	57
10. Distribusi Frekuensi Mengenai Cara (Mode) Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	59
11. Deskripsi Hasil Data Cara (Mode) Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNP Angkatan 2017.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Uji Coba Instrumen	71
2. Hasil Uji Coba Instrumen.....	73
3. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	77
4. Angket Penelitian.....	78
5. Dokumentasi Pengambilan Data Melalui Media Sosial <i>WhatsApp</i> <i>Messenger</i>	81
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	84
7. Surat Izin Penelitian dari Jurusan.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang. Hal ini disebabkan oleh pembangunan disegala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, pembangunan juga perlu dilaksanakan pada bidang olahraga.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4, “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga rutin menjadikan tubuh sehat dan bugar, terhindar dari berbagai macam penyakit serta memperlambat penuaan dini. Masyarakat telah menyadari bahwa olahraga merupakan bagian dari kebutuhan hidup. Pengembangan olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani dan rohani manusia untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan, sportifitas serta prestasi.

Berorientasi pada tujuan, pelaksanaan aktivitas olahraga dilakukan untuk kegiatan pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat

dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Dalam dunia pendidikan, Universitas Negeri Padang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat yang memiliki fakultas di bidang keolahragaan. Fakultas tersebut adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang bertujuan sebagai berikut:

1. Menghasilkan tenaga profesional yang bermoral dan agamis di bidang Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan.
2. Menciptakan lulusan yang berdaya saing dan adaptif terhadap perubahan lingkungan global.
3. Menciptakan lulusan yang memiliki daya saing, cerdas, santun, sehat jasmani, dan rohani.
4. Menghasilkan karya ilmiah dan model pembelajaran Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan yang inovatif.
5. Tersebarluaskannya 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 masyarakat.

7. Terbantunya masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan keolahragaan dengan memanfaatkan hasil-hasil penelitian.
8. Terwujudnya kelola yang baik (*good faculty governance*).
9. Terlaksananya pelayanan berkualitas sesuai kebutuhan pelanggan.
10. Terjalinnnya kerja sama di tingkat lokal, nasional, dan 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.

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, sebagai berikut:

Tabel 1. Program Studi FIK UNP

No.	Program Studi	Jurusan	Jenjang	Program
1.	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Pendidikan Olahraga	S1	Kependidikan
2.	Pendidikan Keperawatan Olahraga	Kepelatihan	S1	Kependidikan
3.	Ilmu Keolahragaan	Kesehatan dan Rekreasi	S1	Non Kependidikan
4.	Keperawatan	Kesehatan dan Rekreasi	D3	Non Kependidikan

Program studi yang dimiliki oleh FIK UNP tersebut tentunya mampu memenuhi kebutuhan olahraga di masyarakat. Salah satu prodi yang mendapat perhatian khusus adalah Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Hal itu dibuktikan dengan banyak lahirnya pelatih-pelatih handal dan profesional di berbagai cabang olahraga yang digelutinya.

Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam menjalani kegiatan sehari-harinya tentu tidak hanya terkait dengan aktivitas perkuliahan saja, tetapi juga menjalani kegiatan-kegiatan lain diluar perkuliahan. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa terkait dengan dirinya sendiri sebagai pribadi, sebagai bagian dari komunitasnya, serta bagian dari masyarakat dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Secara disadari atau tidak, kegiatan perkuliahan yang didalamnya banyak melibatkan kegiatan fisik akan mempengaruhi pola aktivitas mahasiswa diluar perkuliahan, baik sedikit maupun banyak. Sebagai contoh, mahasiswa yang berkuliah pada jurusan atau fakultas olahraga akan lebih memiliki hobi olahraga atau terkait dengan olahraga, jika dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan dari jurusan olahraga.

Mahasiswa 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.

Dengan begitu, 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.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga memiliki tingkat pengetahuan dan kemampuan fisik serta keterampilan gerak yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang lain. Sebab, tugas utama mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga nantinya bukan hanya untuk bisa mengajar, tetapi juga harus bisa melatih. Hal ini didasarkan pada visi dan misi Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. Yang mana visi dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP itu sendiri adalah menjadi lembaga yang memiliki daya saing di bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga dan kesehatan yang unggul di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2020 yang berlandaskan IMTAQ kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan misi dari Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP adalah sebagai berikut:

1. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas di bidang pendidikan olahraga, pendidikan dan kepelatihan, serta ilmu dan teknologi

keolahragaan pada tahun 2020 berdasarkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

2. Menyelenggarakan kegiatan penelitian dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, hasil penelitian, serta model pembelajaran yang inovatif pada tingkat nasional maupun internasional.
3. Menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya penerapan pendidikan olahraga, pendidikan dan kepelatihan, serta ilmu dan teknologi keolahragaan untuk kemajuan bangsa.
4. Meningkatkan tata kelola fakultas.
5. Meningkatkan kerjasama lokal, nasional, dan internasional.
6. Mengembangkan landasan dan melaksanakan kebijakan untuk menuju fakultas bertaraf internasional.

(Sumber: Panduan Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang).

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 dicabang 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. Contohnya, 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berdasarkan aktivitas yang dijalannya sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Aktivitas akademik mahasiswa

Aktivitas akademik mahasiswa yang terlalu padat akan menyebabkan waktu luang mahasiswa menjadi sedikit. Jumlah SKS yang diambil oleh mahasiswa pada setiap matakuliah dalam satu hari rata-rata berjumlah 6-9 SKS. Harga 1 SKS untuk kegiatan kuliah terdiri dari 1 jam kegiatan terjadwal, 1-2 jam tugas struktur, dan 1-2 jam tugas mandiri. Oleh karena itu, mahasiswa tidak memiliki waktu yang sempat untuk berlatih.

2. Aktivitas non-akademik mahasiswa

Aktivitas non-akademik mahasiswa yang terlalu banyak membuat waktu latihan mahasiswa menjadi tersita. Banyak mahasiswa selain mengikuti kegiatan akademik di kampus juga mengikuti kegiatan non akademik, baik didalam kampus maupun diluar kampus. Kegiatan non akademik disini seperti mengikuti organisasi dibawah naungan Universitas Negeri Padang maupun organisasi diluar Universitas Negeri Padang, bekerja, dsb. Oleh karena itu, waktu yang digunakan mahasiswa untuk berlatih menjadi sedikit.

3. Aktivitas bermain atau rekreasi mahasiswa

Aktivitas bermain atau rekreasi mahasiswa yang terlalu berlebihan akan membuat mahasiswa malas untuk berlatih. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk hal-hal yang kurang penting, seperti bermain *smartphone* atau hanya sekedar duduk-duduk jika tidak ada kegiatan.

4. Aktivitas latihan mahasiswa

Aktivitas latihan mahasiswa dilihat dari frekuensi, intensitas, durasi serta cara (mode) latihannya yang masih kurang. Hal ini akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dan keterampilan terhadap penguasaan cabang olahraganya. Sebab, telah kita ketahui bahwasannya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga itu harus memiliki keahlian dibidang olahraga, baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian masalah akan dibatasi pada faktor aktivitas:

1. Latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari frekuensi latihannya.
2. Latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari intensitas latihannya.
3. Latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari durasi latihannya.

4. Latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari cara (mode) latihannya.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari frekuensi latihannya?
2. Bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari intensitas latihannya?
3. Bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari durasi latihannya?
4. Bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari cara (mode) latihannya?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari frekuensi latihannya.
2. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari intensitas latihannya.

3. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari durasi latihannya.
4. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2017 ditinjau dari cara (mode) latihannya.

F. Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian sudah semestinya mempunyai manfaat atau kegunaan yang jelas dan terarah. Manfaat atau kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan antara lain:

- a. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan atau bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa yang ingin menganalisa sebuah fenomena yang memiliki kemiripan dengan kasus yang diangkat oleh peneliti pada tulisan ini.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

- a. Menjadi landasan dalam menganalisa masalah yang terjadi dalam sektor akademik khususnya bagaimana aktivitas latihan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa dan permasalahannya.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak terkait untuk memperhatikan kualitas mahasiswa ditinjau dari aktivitas latihan yang dilakukan sehari-hari dan apa saja permasalahannya.