GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG *OVERTRAINING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Oleh
Irma Agustiani
NIM. 1502140

ABSTRAK

Program latihan olahraga mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis dan ilmiah, sehingga program tersebut dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Beban latihan yang terlalu berat, dapat menyebabkan tubuh tidak mampu menoleransi sehingga mengakibatkan *overtraining. Overtraining* memiliki dampak yang serius bagi atlet yang mengalaminya. *Overtraining* dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan, pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Atlet dirasa perlu untuk mengetahui tentang *overtraining,* agar performa dalam bertanding tetap terjaga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI tentang *overtraining*. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif kuantitatif* yang menggunakan teknik sampling *stratified random sampling* sebanyak 329 orang. Responden dalam penelitian ini telah belajar mengenai materi *overtraining.* Hasil penelitian menunjukkan (64,5%) 212 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup, (25,2%) 83 responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan (10,4%) 34 responden memiliki tingkat pengetahuan kurang. Mahasiswa FPOK memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai *overtraining.* Cara untuk meningkatkan tingkat pengetahuan mahasiswa FPOK tentang *overtraining* yaitu dengan menambah beban SKS untuk mata kuliah yang relevan dan melakukan penyuluhan kepada mahasiswa FPOK tentang bahaya dan pencegahan *overtraining*.

Kata kunci: pengetahuan, mahasiswa, *overtraining*

KNOWLEDGE OF OVERTRAINING ON FACULTY OF SPORTS AND HEALTH EDUCATION STUDENTS OF INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION

By
Irma Agustiani
NIM. 1502140

ABSTRACT

Training refers to a well-organized procedure methodologically and scientifically, so the training can help athletes to accept highest achievement. The body is usually unable to tolerate an excessive training which lead to overtraining. Overtraining has a serious impact for athletes. It also applies to the students of Faculty of Sports and Health Education of Indonesia University of Education (FPOK UPI) whose the majority is athletes who often participate in various sports competitions. Athletes are required to know about overtraining to keep the maintained performance. This study aims to know the knowledge of FPOK students about overtraining. This research is designed with descriptive quantitative method and it uses stratified random sampling technique with 329 respondents. Most of the responden in study has learned about overtraining. The result showed that almost all of FPOK students, which are 212 respondents (64,5%) already acknowledged it fairly, 83 respondents (25,2%) acknowledged it well, and 34 respondents (10,3%) still acknowledged it poorly. FPOK students have a fair amount of knowledge of overtraining. The ways to boost level of knowledge FPOK students about overtraining is added of relevant course and doing conseling to FPOK students about overtraining.

Keywords: knowledge, student, overtraining

Irma Agustiani, 2018
GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG OVERTRAINING PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu