

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENCAPAIAN
PRESTASI CABANG OLAHRAGA *PETANQUE* UNIVERSITAS GUNUNG
LEUSER ACEH PADA POMDA KE-XIX DI UNIVERSITAS TEUKU UMAR**

Afrizal¹, Azizil Fikri²
Universitas Gunung Leuser Aceh^{1,2}
afrizalmpo@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi cabang olahraga petanque Universitas Gunung Leuser Aceh pada POMDA KE-XIX di Universitas Teuku Umar Meulaboh Kabupaten Aceh Barat tahun 2025. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara yang sudah divalidasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 sampel. Hasil pada penelitian menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor internal yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada tim Petanque Universitas Gunung Leuser Aceh adalah perekrutan atlet, kualitas dan jumlah atlet, dan kondisi fisik atlet. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada tim Petanque Universitas Gunung Leuser Aceh ialah aspek pelatih, sarana dan prasarana, aspek pembinaan prestasi, dan aspek lingkungan. Simpulan, bahwa VO2 max mahasiswa putra dan putri sebagai berikut: pada kategori baik sekali sebanyak 5 mahasiswa (4,3%), baik sebanyak 11 mahasiswa (9,4%), cukup sebanyak 45 mahasiswa (38,4%), kurang sebanyak 24 mahasiswa (20,5%) dan kurang sekali 32 mahasiswa (27,4%).

Kata Kunci: *Faktor, Mempengaruhi, Prestasi cabang Olahraga Petanque*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the factors that influence the achievement of the petanque sport of Gunung Leuser University, Aceh, at the 19th POMDA at Teuku Umar University, Meulaboh, West Aceh Regency in 2025. The data analysis techniques used in this study were data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The instrument used was a validated interview sheet. The sample in this study amounted to 15 samples. The results of the study stated that there were several internal factors that influenced the achievement of achievements in the Gunung Leuser University, Aceh, Petanque team, namely athlete recruitment, quality and number of athletes, and the physical condition of athletes. Meanwhile, external factors influencing the achievement of the Gunung Leuser University Aceh Petanque team include the coaches, facilities and infrastructure, performance development, and the environment. The conclusion is that the VO2 max of male and female students is as follows: in the very good category, there are 5 students (4.3%), good there are 11 students (9.4%), sufficient there are 45 students (38.4%), less than 24 students (20.5%) and very less than 32 students (27.4%).

Keywords: *Factors, Influencing, Petanque Achievement*

PENDAHULUAN

Meraih keberhasilan di bidang olahraga memerlukan waktu proses yang lumayan lama. Hal tersebut akan diperoleh dengan adanya pembinaan yang dilaksanakan oleh suatu organisasi olahraga. Dalam pembinaan itu, ada pencatatan,

pelaksanaan, dan penilaian secara berkala (Balyi, 2013). Untuk mendapat prestasi dalam sektor olahraga merupakan hal yang rumit, yang melibatkan beberapa faktor, seperti faktor internal dan eksternal.

Petanque adalah permainan sederhana yang mudah dipahami. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melempar bola besi (*ball*) hingga dekat sasaran (*wooden ball*), lazimnya disebut boka. Satu atau lebih bola besi yang dimiliki pasangan atau pemain, lebih dekat ke boka daripada posisi bola besi lawan setelah bola besi semuanya sudah dilempar. Pemenangnya merupakan pemain pertama atau tim untuk mencapai 13 poin. *Petanque is the world's most egalitarian sport. It can be savoured by almost anyone, regardless of age, gender or physical constraints* (B.W Putman, 2011). Petanque merupakan olahraga yang sangat berkembang dan bias dimainkan oleh segala usia, jenis kelamin dan tanpa mempertimbangkan fisik khusus. Namun untuk menjadi seorang pemain yang bagus diperlukan penguasaan teknik yang baik. *Technique and the training process is where we're going to start. Technique is obviously the basis on which everything is built* (Souef, 2015).

Perguruan tinggi sebagai institusi pendidikan wajib membangun pengetahuan, teknologi dan seni, serta mempersiapkan mahasiswa menjadi calon pemimpin generasi muda yang punya kecerdasan yang luas yang memiliki kecerdasan yang menyeluruh, baik intelektual, emosi, sosial, spiritual dan fisik. Olahraga sebagai salah satu medium pendidikan yang dapat memberikan peluang kepada mahasiswa untuk mengembangkan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan sebagai calon pemimpin masa depan. Kegiatan olahraga yang kompetitif akan bermanfaat bagi mahasiswa untuk pengembangan kepribadian berkarater yang mengandung nilai-nilai kecerdasan, keterampilan, pengendalian emosional, disiplin, sportivitas, demokrasi, persatuan dan kesatuan, serta perdamaian.

Pencapaian prestasi olahraga bagi mahasiswa merupakan hal penting yang harus tercapai oleh karena mahasiswa memiliki dua keunggulan yakni; pertama, usia para mahasiswa emas (*golden age*) untuk dapat berprestasi optimal pada berbagai macam, dan kedua, mahasiswa memiliki daya nalar yang tinggi sehingga sanggup memecahkan permasalahan dengan cepat dan akurat. Salah satu upaya dalam pengembangan pembinaan atlet dikalangan mahasiswa yaitu dengan dilaksanakan suatu multi even olahraga untuk mahasiswa yang berskala Daerah Aceh. Salah satu even yang dilaksanakan yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah Aceh (POMDA ACEH).

Penyelenggaraan kegiatan POMDA ACEH ini dilaksanakan setiap 2 tahun sekali, POMDA ACEH yang telah diselenggarakan lebih dari satu dasawarsa ini sudah berkontribusi besar pada keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga. Hal ini merupakan komitmen dari BAPOMI Aceh melaksanakan even olahraga agar turut serta berkontribusi memajukan pembinaan atlet pada jenjang Mahasiswa baik S1 maupun S2. Selain itu, penyelenggaraan POMDA ACEH juga sejalan dengan semangat dari kebijakan Desain Besar Olahraga Daerah Aceh (<https://pomda2025.utu.ac.id>)

Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) KE-XIX Universitas Teuku Umar Meulaboh Aceh Barat 2025 ini mempertandingkan 16 cabang olahraga yang terdiri dari atletik, panjat tebing, taekwondo, tarung derajat, pencak silat, karate, renang, catur, voli indoor, voli pasir, basket, sepak takraw, tenis lapangan, bulu tangkis, petanque, panahan yang diikuti oleh seluruh perguruan tinggi negeri dan swasta se-provinsi Aceh. Tujuan utama pelaksanaan kegiatan ini ialah untuk menjaring atlet potensial yang akan mewakili provinsi Aceh ke Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

(POMNAS) XIX tahun 2025 di Jawa Tengah yang pelaksanaannya pada bulan September tahun 2025.

Universitas Gunung Leuser Aceh (UGL) merupakan salah satu perguruan tinggi yang ikut serta dalam kegiatan POMDA ACEH 2025 ini yang sudah dilaksanakan pada tanggal 11 sampai dengan 18 juni 2025 di Universitas Teuku Umar (UTU) Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat. UGL mengirim 17 Atlet dan 3 Official adapun cabang yang diikuti oleh Universitas Gunung Leuser Aceh yaitu pencak silat, tarung derajat, renang dan Petanque. Diluar dugaan Universitas sukses membawa pulang 14 medali yang terdiri dari 1 Emas dan 13 perunggu dan meraih juara umum tiga cabor petanque dengan raihan 1 emas 12 perunggu, satu medali perunggu lagi diraih oleh atlet dari cabor tarung derajat sedangkan cabang olahraga pencak silat dan renang belum mampu meraih prestasi pada POMDA ACEH 2025 ini.

Kesuksesan cabang olahraga petanque dalam mendulang medali untuk Universitas Gunung Leuser Aceh menjadi sorotan dalam POMDA ACEH 2025 karena UGL tidak diperhitungkan akan tetapi malah sebaliknya diluar dugaan mampu meraih 13 medali di POMDA ACEH 2025 dimana UGL merupakan kampus swasta yang mampu melampaui perguruan tinggi Negeri lainnya yang mendaftar sebagai peserta cabor petanque di POMDA ACEH 2025. Universitas Gunung Leuser Aceh mampu meraih peringkat tiga juara umum cabang olahraga petanque yang dimana juara umum satu diraih oleh Universitas Syiahkuala yang merupakan juara bertahan dan juara umum dua diraih oleh tuan rumah Universitas Teuku Umar.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi cabang olahraga petanque Universitas Gunung Leuser yang mampu meraih prestasi di POMDA ACEH KE-XIX tahun 2025 di Universitas Teuku Umar Meulaboh, Kabupaten Aceh barat.

KAJIAN TEORI

Prestasi Olahraga

Prestasi olahraga merupakan hasil maksimal yang diperoleh atlet setelah melalui proses latihan yang sistematis, terencana, teratur, dan berkesinambungan (Bompa, 2015). Prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan teknik, strategi, mental, dan dukungan lingkungan. Menurut Harsono (2017), pencapaian prestasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (kemampuan individu) dan faktor eksternal (lingkungan, pelatih, sarana prasarana).

Cabang Olahraga Petanque

Petanque adalah olahraga asal Perancis yang kini berkembang di dunia, termasuk Indonesia. Olahraga ini menekankan pada keterampilan melempar bola besi (boules) sedekat mungkin ke bola target (*jack/cochonnet*). Faktor utama keberhasilan dalam petanque meliputi teknik lemparan, konsentrasi, akurasi, strategi permainan, serta ketahanan mental (FIPJP, 2019). Petanque juga termasuk olahraga presisi, sehingga prestasi sangat dipengaruhi oleh keterampilan motorik halus, koordinasi mata-tangan, serta fokus mental.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga

Faktor Internal

Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah dasar dari pembinaan prestasi. Komponen penting mencakup kekuatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Atlet petanque membutuhkan kekuatan pergelangan tangan, stabilitas postur, serta stamina untuk mempertahankan performa sepanjang pertandingan.

Keterampilan Teknik

Menurut Schmidt & Wrisberg (2014), keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan secara efisien sesuai tuntutan cabang olahraga. Dalam petanque, keterampilan teknik meliputi shooting, pointing, dan teknik dasar pelemparan.

Kesiapan Psikologis

Faktor mental sangat berperan, seperti motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan ketahanan menghadapi tekanan pertandingan (Weinberg & Gould, 2018). Atlet yang memiliki kesiapan psikologis baik cenderung lebih stabil dalam performa.

Faktor Eksternal

Pelatih dan Pola Latihan

Pelatih berperan penting dalam membimbing, memberikan strategi, dan membentuk mental juara. Pola latihan yang terencana, variatif, dan berkesinambungan akan meningkatkan keterampilan atlet.

Sarana dan Prasarana

Menurut PP No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan, sarana prasarana merupakan penunjang utama pencapaian prestasi. Dalam petanque, kualitas lapangan, boules, dan peralatan latihan sangat menentukan kualitas permainan.

Dukungan Institusi dan Lingkungan

Dukungan perguruan tinggi, organisasi, keluarga, serta lingkungan sekitar akan menumbuhkan motivasi dan rasa percaya diri atlet. Atmosfer kompetisi yang positif juga dapat meningkatkan semangat juang.

Nutrisi dan Kesehatan

Pemenuhan kebutuhan gizi, istirahat cukup, serta pencegahan cedera sangat berpengaruh pada performa atlet.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam riset ini ialah metode deskriptif kualitatif. Di mana fokus penelitian ini yaitu faktor internal yang meliputi minat atlet, mental atlet, dorongan diri, postur badan atlet, serta keadaan fisik atlet sedangkan faktor eksternal mencakup peran pelatih, sarana dan prasarana, pembinaan prestasi, lingkungan, pendanaan, organisasi, serta kompetisi yang ada kaitanya dengan subjek riset.

Subjek pada riset ini adalah 12 atlet petanque yang turut serta sebagai peserta di POMDA ACEH 2025, pelatih petanque Universitas Gunung Leuser, Wakil Rektor

Bidang Kemahasiswaan UGL, Ketua kontingen Universitas Gunung Leuser Aceh dan perwakilan orang tua atlet.

Peneliti menjadi instrument utama (*key instrument*) dalam pengumpulan data. Perangkat lain yang dipakai untuk mengumpulkan data yakni lembar pertanyaan untuk wawancara yang sudah divalidasi oleh para ahli, alat perekam suara (recorder) serta kamera. Pengumpulan data dilakukan dengan metode triangulasi data. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi partisipatif, wawancara terbuka, dan dokumentasi sebagai sumber data yang sama yang diperoleh dalam waktu yang sama. Peneliti melakukan observasi partisipatif atau dengan pengamatan langsung tanpa pertolongan alat lain untuk mendapatkan data. Pada penelitian ini peneliti juga melakukan wawancara terbuka. Peneliti juga memperoleh data dan informasi dalam bentuk dokumen, tulisan, angka, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang mendukung penelitian. Peneliti mengolah atau melaksanakan analisis data yang sudah didapat dari subjek penelitian berupa hasil jawaban dari hasil wawancara yang telah dilakukan, dan hasil dokumentasi dalam bentuk foto atau informasi (dokumen) serta keterangan yang mendukung penelitian. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis interaktif. Langkah-langkah analisis data yang dilaksanakan peneliti meliputi pengumpulan data untuk menentukan fokus serta pendalaman data, melakukan reduksi data sebagai proses pemfokusan, pengabstrakan, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Sesudah peneliti menganalisis data yang diperoleh, peneliti menyatakan bahwa dalam pelaksanaan aktivitas yang dilaksanakan tim Petanque Universitas Gunung Leuser Aceh antara lain yaitu:

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Internal

Dari hasil riset yang dilakukan didapatkan beberapa hal yang diperoleh mengenai faktor internal pada atlet tim petanque POMDA Universitas Gunung Leuser Aceh, sebagai berikut: Perekrutan atlet. Dalam hal perekrutan atlet Universitas Gunung Leuser melakukan seleksi untuk bergabung menjadi atlet tim Petanque UGL. Atlet yang mengikuti seleksi ialah atlet Hasil analisis statistik deskriptif untuk tingkat volume oksigen maksimal (VO₂ max) pilihan dari tim pemandu bakat yang terdiri dari pelatih dan Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Gunung Leuser Aceh yang sebelumnya sudah dipantau pada saat proses perkuliahan pada mata kuliah petanque dan pada saat ekstrakurikuler petanque binaan Himpunan Mahasiswa Olahraga. Seleksi tahap pertama, sekitar kurang lebih 50 atlet yang mengikuti pada seleksi tahap pertama. Dari 50 atlet yang mengikuti seleksi, diambil 25 atlet yang akan dibina untuk mengikuti latihan rutin dan nantinya akan mengikuti seleksi tahap kedua.

Setelah dilakukan seleksi tahap kedua baru ditetapkan 12 atlet yang menjadi komposisi pemain untuk tim Petanque POMDA Universitas Gunung Leuser Aceh: Kualitas dan jumlah atlet, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa kualitas atlet tim Petanque UGL dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan dengan prestasi yang didapat dalam pertandingan yang telah diikuti. Semua atlet Petanque Universitas Gunung Leuser Aceh memiliki bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang proporsional; Kondisi fisik atlet, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi fisik atlet petanque UGL Aceh POMDA 2025 dapat dikatakan baik. Diketahui dari hasil

wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan Wakil Rektor bidang kemahasiswaan, dan pelatih serta para atlet bahwa pada saat melakukan tes, hasil tes fisik atlet bisa sesuai dengan target kualitas fisik yang ditentukan oleh pengurus dan pelatih.

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Eksternal

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hal yang didapatkan mengenai faktor eksternal pada atlet tim petanque POMDA Universitas Gunung Leuser Aceh: Aspek pelatih, pelatih tim petanque Universitas Gunung Leuser Aceh berlesensi Daerah pengalamannya dan yang paling banyak berhasil membawa timnya juara di kegiatan petanque dan memiliki loyalitas tinggi. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh Wakil rektor bidang kemahasiswaan sebagai Bidang Pembinaan Prestasi dan kegiatan mahasiswa

Dalam menyusun program latihan, pelatih juga menjalin komunikasi yang baik dengan Wakil Rektor Bidang. Pada saat awal-awal latihan pelatih hanya memberikan 3 kali sesi latihan dalam setiap minggu. Dalam 1 hari yaitu pada sore hari pukul 16.00, hal ini dilakukan sehingga atlet tetap masuk kuliah pada jam perkuliahan karena atlet bersatus mahasiswa aktif. Setelah memasuki H-2/3 bulan POMDA ACEH baru latihan ditambahkan menjadi 5 kali dalam seminggu sesi latihan sore hari pukul 16.00. Pelaksanaan program latihan dibagi menjadi beberapa fase oleh pelatih kepala, yang meliputi persiapan umum, persiapan khusus, persiapan kompetisi dan kompetisi serta fase transisi. Kemudian saat melakukan latihan pelatih kepala dibantu oleh 1 orang yang menjadi asisten pelatih. Kemudian pada saat kompetisi, pelatih selalu ada di lapangan untuk mendampingi atlet-atletnya dan melihat kekuatan tim;

Aspek sarana dan prasarana, Tim petanque Universitas Gunung Leuser Aceh sudah memiliki sarana sendiri untuk kegiatan latihan, Sarana dan prasarana Tim Petanque Universitas Gunung Leuser menggunakan alat dan perlengkapan program studi pendidikan kepelatihan olahraga, sarana dan prasarana cabang olahraga petanque yang dimiliki program studi pendidikan kepelatihan olahraga sudah sangat lengkap karena di program studi pendidikan kepelatihan olahraga cabangolahraga petanque sudah masuk kedalam kurikulum. Hal ini disampaikan oleh ketua Program Studi Pendidikan Ke[pelatihan Olahraga, yang juga merupakan Official Tim POMDA Universitas Gunung Leuser Aceh di POMDA ACEH 2025.

Peran orang tua dan kampus yang memberikan ijin kepada atlet untuk mengikuti POMDA-ACEH 2025, dukungan dari orang tua berupa motivasi dan dukungan yang selalu dilontarkan dalam bentuk kata-kata memberikan semangat, menyiapkan makanan bergizi sesuai pesan pelatih dan mengingatkan jam tidur malam yang merupakan pesan dari pelatih serta selalu mendoakan anaknya dan tim Petanque, dukungan dari kampus yang memberikan ijin kepada atlet untuk mengikuti POMDA ACEH 2025, memberikan dispensasi untuk diperbolehkan tidak mengikuti pelajaran dikarenakan sedang melakukan kompetisi, serta dukungan dari masyarakat Kabupaten Aceh Tenggara yang diperantauan yangbera di Kabupaten Aceh Barat, Nagan Raya dan Aceh Jaya yang datang mendukung tim petanque UGL di POMDA ACEH 2025

PEMBAHASAN

Mengenai faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet tim PODMDA Universitas Gunung Leuser Aceh sebagian besar telah memiliki kemampuan fisik, teknik, dan mental yang baik. Permainan olahraga petanque membutuhkan waktu

yang lama dalam satu set permainan dengan capaian 13 poin dalam satu set yang bisa menghabiskan waktu satu jam jika lawan sama-sama baas permainannya, maka dari itu membutuhkan fisik yang kuat bagi seorang pemain petanque, oleh karena itu diperlukan kemampuan fisik yang tinggi terutama kemampuan aerobik agar dapat memenuhi kebutuhan fisik saat bertanding (Kusnanik, et al, 2018). Sesuai dengan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa minat atlet untuk bergabung di tim petanque Universitas Gunung Leuser Aceh sangat tinggi, juga diimbangi oleh keseriusan atlet saat berlatih dan komitmen yang tinggi dalam menjalankan perannya sebagai seorang atlet, serta kematangan juara yang mantap juga dimiliki oleh masing-masing atlet, sehingga pencapaian prestasi mudah untuk diraih.

Menurut Ford, et. al. (2011), faktor internal atlet meliputi kesehatan fisik dan mental yang baik yang berada pada diri atlet itu sendiri. Kesehatan fisik meliputi: Bentuk tubuh; Kondisi fisik; Penguasaan teknik. Sedangkan kondisi mental meliputi: Aspek kejiwaan; Motivasi dan keinginan; Semangat yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: Pelatih; Organisasi; Sarana dan prasarana; Pembinaan prestasi; Lingkungan, dan Kompetisi. Dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang pelatih, beliau juga telah menjalankannya dengan membuat program latihan yang dikonsultasikan dengan pengurus, selalu menerapkan kedisiplinan pada dirinya dan kepada atletnya, mengawasi langsung saat atlet-atletnya latihan, menyusun strategi dan taktik pada saat kompetisi, mengevaluasi hasil latihan dan pertandingan uji coba. Dalam menjalankan tugas kesehariannya pelatih harus taat pada kode etik yang merupakan sandaran nilai dan etika yang dijadikan sebagai pedoman dalam melaksanakan tugas dan perannya (Diochon & Nizet, 2015).

Nilai dan etika pelatih menurut *International Olympic Committee* (2001), adalah sebagai berikut: Bertindak dengan integritas dalam melaksanakan semua tugas kepada atlet, olahraga, anggota lain dari profesi pembinaan dan masyarakat; Berusaha untuk menyiapkan diri dengan sebaik-baiknya agar semua tugas yang sesuai dengan disiplin ilmu bisa dipenuhi dengan kompetensi yang dimiliki; Bertindak mengutamakan pengembangan atlet sebagai manusia seutuhnya; Menerima peraturan yang baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis dari sebuah pertandingan; Menerima peran sebagai orang yang memberikan penilaian untuk memastikan bahwa kompetisi dilakukan secara adil; Memperlihatkan kepada pelatih dan official lainnya sebagai pelatih yang sopan, memiliki itikad yang baik serta kepedulian atau kepekaan; Mempertahankan perilaku yang baik dan mendukung prinsip-prinsip fairplay; Menjadi narasumber yang dapat membantu atlet untuk mengembangkan potensi atletik dan kemampuan diri sendiri; Mengenali perbedaan individu pada atlet dan selalu berpikir jangka panjang; Mendapatkan prestasi terbaik berdasarkan tujuan yang realistis serta dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan atlet; Memberikan keteladanan dalam kerjasama, disiplin diri, menghormati lawan dan official, dan santun dalam berbahasa, berpakaian dan bertingkah laku yang baik; Menciptakan suasana latihan yang menantang dan menyenangkan, belajar keterampilan dan teknik tidak harus menyakitkan, bersikap jujur dan konsisten dengan atlet: tahu dengan posisi sebagai seorang pelatih. Menyiapkan diri untuk bisa berinteraksi dengan media, official dan orang tua, mereka juga memiliki peran penting untuk menegakkan peraturan dalam permainan; Memastikan bahwa tidak ada pelecehan dalam bentuk apapun di lingkungan olahraga.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah VO2 max mahasiswa putra dan putri sebagai berikut: pada kategori baik sekali sebanyak 5 mahasiswa (4,3%), baik sebanyak 11 mahasiswa (9,4%), cukup sebanyak 45 mahasiswa (38,4%), kurang sebanyak 24 mahasiswa (20,5%) dan kurang sekali 32 mahasiswa (27,4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2024). Evaluasi Program Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Petanque Pengcab Fopi Kabupaten Aceh Tenggara. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 8(1), 58-63.
- Afrizal, A. (2023). Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 178-183.
- Afrizal, A., Akram, H., Rizal, F., Yassir, M., Iman, I., & Khairunisa, P. (2024). Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sports Science Di Kabupaten Aceh Selatan. *COVIT (Community Service Of Tambusai)*, 4(1), 14-20.
- Afrizal, A., & Rizal, F. (2022). Survey On Implementation Of Adaptive Physical Education Learning In Extraordinary Schools In Aceh Tenggara Regency. *Budapest International Research And Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(3).
- Afrizal, M. I. K., & Ikbal, M. K. (2021). Analisis Pembinaan Olahraga Pelajar Di Kabupaten Aceh Tenggara. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 1(1), 149-152.
- Afrizal, A., Nababan, M. B., Hartono, M., Nursafiah, N., Suriani, H., & Khairuddin, K. (2023). Sosialisasi Pembinaan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Di SMAN 2 Lawe Sigala-Gala Kabupaten Aceh Tenggara. *COVIT (Community Service Of Tambusai)*, 3(2), 129-135.
- Darmawan, W. (2016). Manajemen Organisasi Dan Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Pada Klub PSIR Rembang Tahun 2016. Universitas Negeri Semarang. (Online) <http://Lib.Unnes.Ac.Id/27917/1/6301412130.Pdf>
- Ananda, G. (2022). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Video Tutorial Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas Vi Sd Negeri 16 Banda Aceh. *Silampari Journal Sport*, 2(2), 98-105.
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. United State Of America: Human Kinetics.
- Irwansyah, O., Yassir, M., Hasan, M., Tahir, M., Hartono, M., & Akram, H. (2024). Sosialisasi Olahraga Petanque Kepada Remaja Di Desa Pasir Gala Gabungan Kecamatan Lawe Bulan Kabupaten Aceh Tenggara. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 36-40.
- Nababan, M. B., Afrizal, A., Rizal, F., Khairuddin, K., Riski, G. S., & Fatma, E. (2024). Berkolaborasi Tingkatkan Inovasi Dan Kualitas Pendidikan Melalui Program Kampus Mengajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1622-1632.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat

- Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01), 38-55.
- Nababan, M. B., & Rizal, F. (2024). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 9751-9761.
- Nainggolan, E. F. B. (2024). Increasing Vo2max Of Students In The Sports Coaching Educational Study Program Of Gunung Leuser Aceh University Through The Interval Training Method. *Jurnal Penelitian Progresif*, 3(2), 13-19.
- Rizal, F., Irwansyah, O., & Junaidi, J. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Aceh Tenggara. *Jurnal Serambi Akademica*, 9(8), 1673-1685.
- Sugandi, R. N., Pramono, M. (2019). Kondisi Fisik (Kekuatan, Kecepatan, Dan Daya Tahan) Atlet Hockey Tim Putra Gresik Persiapan Porprov 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7(2), 373-376.
- Yulinar, Y., Musran, M., Rahman, A. F., & Husaini, H. (2025). Survey Manajemen Sarana Dan Prasarana Olahraga Dalam Rangka Persiapan Pon Xxi Aceh–Sumut 2024. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 9(2), 709-718.