

Tes Daya Tahan Otot (*Pull Up*) pada Mahasiswa Putra PJKR Ukaw Semester IV

Alventur Baun

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana

E-mail : alventurbaun@yahoo.co.id

Abstrak

Daya tahan otot merupakan kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama. *Pull up* dilakukan untuk mengukur daya tahan lengan dan bahu dalam gerakan menarik tubuh ke atas yang dilakukan sebanyak mungkin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil tes daya tahan otot (*pull up*) mahasiswa putra PJKR UKAW semester IV. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui tes *pull up*, kemudian hasilnya dianalisis ke dalam presentase, tes dilakukan untuk 20 orang mahasiswa putra PJKR UKAW kelas A semester IV. Tes daya tahan otot *pull up* diperoleh hasil kategori **baik sekali** berjumlah 2 orang dengan presentase 10%, kategori **baik** berjumlah 4 orang dengan presentase 20%, kategori **cukup** berjumlah 11 orang dengan presentase 55% dan kategori **kurang** berjumlah 3 orang dengan presentase 15%. Kesimpulannya bahwa hasil tes daya tahan otot *pull up* yang dilakukan oleh mahasiswa putra PJKR UKAW rata-rata berada dalam kategori **cukup** yaitu jumlah terbanyak 11 orang dengan presentase 55%.

Kata Kunci: Tes, Daya Tahan Otot, *Pull Up*

Abstract

Muscular endurance is the ability of the whole organism to overcome fatigue when doing activities that demand strength for a long time. Pull ups are done to measure the endurance of the arms and shoulders in the motion of pulling the body up as much as possible. The purpose of this study was to determine the results of the muscle endurance test (*pull up*) for male students of PJKR UKAW semester IV. The method used in this study was a quantitative method with data collection techniques through pull up tests, then the results were analyzed in percentages. The tests were conducted for 20 male students of PJKR UKAW class A semester IV. The pull up muscle endurance test showed that the results for the **excellent** category were 2 people with a percentage of 10%, the **good** category was 4 people with a percentage of 20%, the **sufficient** category was 11 people with a percentage of 55% and the **less** category was 3 people with a percentage of 15%. The conclusion is that the results of the pull-up muscle endurance test conducted by PJKR UKAW male students on average are in the **sufficient** category, namely the highest number of 11 people with a percentage of 55%.

Keywords: Test, Muscle Endurance, *Pull Up*

PENDAHULUAN

Baley dan Rodahl dalam Wahyudin dan Mukhtarsyaf (2019:383) "komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)". setiap

komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga.

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen kondisi fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk itu banyak olahraga yang dikembangkan untuk kesehatan maupun untuk kebutuhan prestasi, Namun jarang sekali olahraga yang dilakukan dengan tujuan dan arah yang akan dituju, hanya untuk kesehatan saja, sedangkan untuk menunjang olahraga yang digeluti harus berdasarkan sesuai dengan kebutuhan sesuai dengan cabang olahraga (Rustiawan dalam Abdillah, 2021:22).

Dick, dkk dalam Fenanlampir dan Faruq (2015:57) mengatakan bahwa daya tahan otot yang diistilahkan dengan *strenght endurance* adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama.

Pengertian lain tentang daya tahan adalah kemampuan berolahraga dengan waktu yang cukup lama akan tetapi intensitas latihannya masuk pada kategori sedang (Nuari et al., dalam Abdillah, 2021:22). Daya tahan, menurut Nasrulloh dalam Pamungkas (2021:97) "Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus- menerus pada tingkat intensitas sub maksimal." Seorang atlet yang memiliki daya tahan otot yang baik menunjukkan bahkan atlet memiliki kekuatan otot yang baik juga.

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Nurhasan, dkk dalam Hasan 2016:105). Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Pelatihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah pelatihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin.

Suherman dalam Saputra, dkk (2018:107) *Tradisional pull-up* bergantung pada kekuatan tubuh bagian atas tanpa berayun. Target latihan murculus latisimus dorsi terutama otot dibagian lengan. *Pull up* yang mana tujuannya untuk melatih kekuatan otot lengan. *Pull up* juga merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat menguatkan otot lengan sehingga dapat bermanfaat pada olahraga yang membutuhkan otot lengan.

Hasil belajar siswa adalah cermin dari pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperoleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang telah diukur dan ditunjukkan dengan rangkaian nilai dari satu periode hingga periode lain (Baun dalam Jamaliah, 2021:117).

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tes daya tahan otot (*pull up*) mahasiswa putra PJKR UKAW semester IV.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan tes daya tahan otot pull up untuk 20 orang mahasiswa putra PJKR UKAW kelas A semester IV, kemudian hasilnya dianalisis ke dalam rumus presentase.

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Responden frekuensi

N = jumlah data/sampel)

Tabel 1. Norma Tes *Pull Up* Untuk Laki-Laki Menurut Morrow, Jackson, Disch dan Mood (2000)

Norma	Usia 18 Tahun ke Atas
Baik Sekali	16 ke atas
Baik	13-15
Cukup	10-12
Kurang	6-9
Kurang Sekali	0-5

Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015:60)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang tes daya tahan otot pull up untuk mahasiswa putra PJKR UKAW kelas A semester IV dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Tes Daya Tahan Otot *Pull Up*

No	Nama Mahasiswa	Hasil Tes <i>Pull Up</i>	Kategori
1	AW	10	Cukup
2	ATB	13	Baik
3	AU	11	Cukup
4	YM	12	Cukup
5	YL	14	Baik
6	RDK	11	Cukup
7	AK	8	Kurang
8	MUZ	12	Cukup
9	AN	11	Cukup
10	RB	7	Kurang
11	FM	12	Cukup
12	YK	7	Kurang
13	YPK	10	Cukup
14	BB	10	Cukup
15	YDBL	15	Baik
16	LST	10	Cukup
17	GI	17	Baik Sekali
17	YET	11	Cukup
19	JJG	17	Baik Sekali
20	DM	15	Baik

Sumber: Hasil Olahan Peneliti

Berdasarkan hasil tes daya tahan otot *pull up* diperoleh hasil kategori **baik sekali** berjumlah 2 orang dengan presentase 10%, kategori **baik** berjumlah 4 orang dengan presentase 20%, kategori **cukup** berjumlah 11 orang dengan presentase 55% dan kategori **kurang** berjumlah 3 orang dengan presentase 15%.

Kemampuan seluruh organisme tubuh yang dilakukan oleh mahasiswa putra PJKR UKAW untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama yang dilakukan dengan mengukur daya tahan lengan dan bahu dalam gerakan menarik tubuh ke atas dikategorikan cukup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes daya tahan otot *pull up* yang dilakukan oleh 20 orang mahasiswa putra PJKR UKAW maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata berada dalam kategori cukup yaitu jumlah terbanyak 11 orang dengan presentase 55%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada mahasiswa PJKR UKAW yang terlibat dalam penelitian ini, serta pihak-pihak yang membantu dalam pengambilan maupun pengolahan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Riski , Risma , Ropi Ucu Abdul. 2021. Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*. Vol.7 No. 2, Hal 21-29
- Baun Adventur, dkk. 2021. Meningkatkan Hasil Belajar Push Up, Sit Up Dan Pull Up Dengan Video Tutorial Pada Mahasiswa PJKR UKAW Kupang. *RIYADHOH: Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 4. No.1, Hal 116-120
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Hasan Kholdid. 2016. Survey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bolabasket (Studi Pada SMP Negeri 1 Sukodono). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 06, hal 103 – 109
- Pamungkas Ego Tedda. 2021. Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu, Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Anggota Komunitas Baratos Lumajang Calisthenics. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 09. No. 04, Hal 85 – 94
- Saputra Jaka, Syafrial, Sofino. 2018. Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kota Bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Volume 2, No.(1), Hal 10-110
- Sugiyono. (2000). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Suherman, Adang (2005). *Asesmen Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga
- Supardi.(2017). *Statistic Penelitian Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Wahyudin Anton, Mukhtarsyaf Fahd. 2019. Pengaruh Latihan *Push Up* dan Latihan *Pull Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Klub OGC (Ocean Generation Club) Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, Volume 2, Nomor 1, Hal 381-390