

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kadet mahasiswi Universitas Pertahanan RI adalah seorang kadet yang sedang melakukan pendidikan S1 di Universitas Pertahanan RI selama kurang lebih empat tahun. Untuk masuk ke Universitas Pertahanan setiap calon kadet harus mengikuti beberapa rangkaian seleksi, seperti tes kesehatan yang mencakup postur tubuh ideal dan tes kebugaran jasmani (Universitas Pertahanan RI, 2023). Oleh karena itu, setiap calon kadet yang akan masuk ke Universitas Pertahanan harus memiliki postur yang ideal dan nilai tes kebugaran jasmani yang baik. Postur yang ideal dapat dilihat dari indeks massa tubuh. Sedangkan nilai tes kebugaran dan jasmani yang baik dilihat dari penilaian lari dua belas menit, *sit up* satu menit, *push up* satu menit, *chin up* satu menit, *shuttle run*, dan berenang. Selain calon kadet, tes kebugaran jasmani dan pengukuran IMT juga dilakukan oleh kadet mahasiswi Universitas Pertahanan RI setiap akhir semester. Untuk membantu mencapai tujuan tersebut, setiap harinya makanan dan aktivitas dari kadet diatur oleh universitas, mulai dari bangun tidur, olahraga, belajar, makan, dan tidur. Olahraga adalah aktivitas fisik yang bersifat kompetitif atau santai yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang (Malm et al., 2019).

Semakin sering melakukan olahraga akan semakin banyak manfaatnya untuk tubuh. Anjuran dari WHO untuk orang dewasa (18-64 tahun) berolahraga selama 150 menit olahraga sedang atau minimal 75 menit per minggu olahraga berat. Sedangkan untuk anak-anak hingga usia 17

tahun membutuhkan minimal 60 menit setiap harinya (WHO, 2022). Olahraga yang sering dilakukan oleh Kadet Mahasiswi Universitas Pertahanan salah satunya adalah *push up*. *Push up* bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot, terutama adalah otot dada, punggung, bicep, dan trisep. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut, *push up* harus dilakukan dengan rutin dan dengan posisi yang benar. Semakin seringnya dilakukan *push up*, semakin baik juga untuk kesehatan dan otot-otot yang dilatih. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi *push up* seperti nilai indeks massa tubuh, intensitas latihan, dan penyakit *musculoskeletal* seperti patah tulang, arthritis, cedera tendon, dan lain-lain.

Jika berkaitan dengan kebutuhan akan postur ideal, lingkaran lengan atas adalah salah satu faktor yang dapat ditentukan bagi kadet mahasiswi. Ukuran lingkaran lengan atas merupakan bagian dari antropometri yang berperan dalam pelaksanaan gerakan *push up*. Gerakan *push up* sebagai gerakan yang sering dilatihkan oleh kadet mahasiswi selama pendidikan tentu berperan pada perubahan bentuk lingkaran lengan atas kadet mahasiswi. Lingkaran lengan atas dengan ukuran yang lebih besar tentu diperkirakan memiliki massa otot yang lebih besar, meski hal tersebut bukan merupakan suatu kepastian. Oleh karena itu, sebagai salah satu gerakan yang sering dilatihkan, sebaiknya sumber awal kadet mahasiswi, yang terdapat tes kesehatan di dalamnya adalah yang sekiranya memiliki postur ideal agar mampu mendukung kegiatan fisik di Universitas Pertahanan RI.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka pada penelitian ini ingin diketahui pengaruh dari lingkaran lengan atas terhadap nilai jasmani *push up*. Diharapkan nilai jasmani *push up* yang sekiranya dipengaruhi oleh

ukuran lingkaran lengan atas dapat menjadi acuan standar postur yang ideal untuk para kadet mahasiswi dan selanjutnya bisa digunakan sebagai syarat penilaian lingkaran lengan atas pada seleksi calon kadet mahasiswi Universitas Pertahanan RI.

1.2. Rumusan masalah

Setiap akhir semester kadet mahasiswi Universitas Pertahanan RI rutin melaksanakan tes kesegaran jasmani. Demi kesehatan dan tercapainya nilai yang baik saat tes garjas, maka setiap pagi hari kadet mahasiswi melaksanakan *push up* yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kesehatan. Selain itu, selama tiga kali penerimaan kadet mahasiswi baru di Unhan RI belum ada standar penilaian untuk postur tubuh yang ideal. Untuk itu perlu dilakukannya penelitian apakah ada hubungan dari lingkaran lengan atas dengan kemampuan kadet dalam *push up*.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah membuktikan adanya hubungan dari lingkaran lengan atas dengan hasil tes *push up* kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan angkatan ketiga selama satu menit sesuai dengan petunjuk teknis tes kesegaran jasmani TNI AD.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik dari sampel penelitian
2. Mengetahui kategori IMT kadet mahasiswi angkatan ketiga Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
3. Mengetahui kategori nilai lingkaran lengan atas Kadet Mahasiswi angkatan ketiga Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan pada posisi fleksi kontraksi, fleksi relaksasi, ekstensi kontraksi, dan ekstensi relaksasi

4. Mengetahui nilai tes kesegaran jasmani B (*push up*) satu menit kadet mahasiswi angkatan ketiga Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
5. Mengetahui hubungan lingkaran lengan atas dengan nilai *push up* pada kadet mahasiswi angkatan ketiga Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.

1.4. Manfaat penelitian

1. Bagi kadet mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan angkatan ketiga, dapat mengetahui proporsi lingkaran lengan atas yang ideal untuk meningkatkan nilai jasmani.
2. Bagi Universitas Pertahanan, dapat menjadi dasar untuk syarat penerimaan mahasiswa baru dan menentukan kadet-kadet yang dapat dipilih untuk dilatih sesuai dengan kondisi fisik yang dimiliki.
3. Bagi peneliti, untuk menerapkan proses berpikir ilmiah dan penulisan ilmiah dalam rangka menyelesaikan skripsi.