

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Untuk memiliki fisik yang ideal terdapat daya tahan otot (*muscle endurance*) yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Kapasitas otot atau sekumpulan otot untuk mempertahankan kontraksi berulang melawan resistensi dalam jangka waktu yang lama atau selama aktivitas yang di atas dan di luar batas normal dikenal sebagai daya tahan otot. Meningkatkan aktivitas fisik dan melakukan latihan fisik yang tepat, teratur, dan teratur atau latihan terprogram adalah dua pendekatan untuk meningkatkan daya tahan otot yang baik. Contoh aktivitas fisik yang dilakukan yaitu *sit-up*, *push-up*, dan *pull-up*. Ketiga aktivitas tersebut dilakukan oleh kadet mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran pada saat Tes Kesegaran Jasmani “B” (Kukic et al., 2022);(Muradi & Sugiarto, 2021);(M. Saluy et al., 2022)

Dalam Peraturan Khusus Kadet Mahasiswa (Perkhuskama) dijelaskan bahwa kadet mahasiswa memiliki kewajiban untuk melaksanakan pembinaan kesegaran jasmani untuk memenuhi standar yang telah ditentukan. Pada Perkhuskama terdapat beberapa usaha dan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan jasmani kadet mahasiswa. Oleh karena itu, memiliki fisik yang memenuhi standar merupakan kewajiban yang penting bagi kadet mahasiswa (Universitas Pertahanan, 2021).

Selain garjas B mahasiswa juga melakukan Tes Kesegaran Jasmani “A” meliputi lari selama 12 menit dengan tolak ukur jarak yang telah ditempuh oleh peserta. Tes Kesegaran Jasmani ini memiliki beberapa tujuan penting untuk dicapai, untuk itu melakukan tes ini harus dilakukan sesuai prosedurnya dengan baik dan benar. Agar

seorang kadet mahasiswa dapat menjalankan tugas pokoknya dengan maksimal. Setelah dianalisa dari Hasil Tes Kesegaran Jasmani "A" yang dilakukan pada bulan Desember 2022, didapatkan nilai yang rendah untuk Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran Unhan RI. Cohort 1 memiliki nilai rata-rata 33,3, cohort 2 memiliki nilai rata-rata 42, dan cohort 3 memiliki nilai rata-rata 48. Oleh karena itu, penelitian ini akan menilai besarnya nilai korelasi antara daya tahan otot dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani "A", agar dapat meningkatkan nilai Tes Kesegaran Jasmani (Markas Besar AD Dinas Jasmani, 2019).

Telah dilakukan oleh Ananda pada tahun 2022 yaitu dengan mencari korelasi usia dengan daya tahan otot pada atlet sepak bola di Universitas Sumatera Utara yang mengukur daya tahan otot dengan cara melakukan tes *push-up* selama 1 menit, lalu ditemukan nilai $p = 0,037$ lebih kecil dari 0,05 menerangkan bahwa korelasi usia dengan daya tahan otot adalah bermakna. Penelitian selanjutnya dilakukan Merylin tahun 2022 yang mencari hubungan asupan energi dengan daya tahan otot, penelitian tersebut menentukan daya tahan otot dengan cara melakukan tes *sit-up* selama 30 detik, lalu ditemukan nilai $p = 0,039$ lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Purnama tahun 2020, yaitu mencari daya tahan otot atlet UKM Olahraga dan salah satu cara untuk mengetahui daya tahan otot para atlet yaitu dengan tes *pull-up* selama 1 menit yang dilakukan oleh 53 atlet dan hasilnya dikategorikan menjadi "Kurang Sekali", "Kurang", "Sedang", "Baik", dan "Baik Sekali" (P. M. Saluy et al., 2022); (Ananda et al., 2022); (Purnama & Ni'am, 2021). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, tes *sit-up*, *push-up*, dan *pull-up* dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan diteliti apakah ada korelasi daya tahan otot dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani "A".

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apakah ada korelasi daya tahan otot dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani “A” Kadet Mahasiswa Prodi Kedokteran di Unhan RI?
- b. Apa tes daya tahan otot yang memiliki nilai korelasi tertinggi dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani “A” Kadet Mahasiswa Prodi di Unhan RI?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui korelasi daya tahan otot dengan dilakukan beberapa metode pengukuran dan hasil dari Tes Kesegaran Jasmani “A” Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Unhan RI.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hasil dari pengukuran daya tahan otot Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Unhan RI
2. Menyimpulkan dan menganalisis korelasi antara daya tahan otot dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Unhan RI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Melakukan penelitian ini dapat memberikan informasi ada atau tidaknya korelasi antara daya tahan otot hasil Tes Kesegaran Jasmani “A” Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Unhan RI untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan pembaca.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber untuk hal-hal apa saja yang harus dilatih berdasarkan hubungan daya tahan otot mana yang berkorelasi dengan hasil Tes Kesegaran Jasmani “A” Kadet Mahasiswa Prodi Sarjana Kedokteran di Unhan RI.