

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan serangkaian olah gerak anggota tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan untuk membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya sehingga menimbulkan gerak (movement). Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu olah dan raga. Menurut Santosa (2010: 41) bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Pentingnya olahraga bagi tubuh dapat diilustrasikan seperti mesin, apabila mesin itu tidak pernah digunakan/digerakkan lambat laun mesin akan rusak karena tidak bergerak/terlatih untuk terus bergerak/bekerja.

Demikian pula tubuh, jika tubuh kurang digerakkan tubuh akan menjadi bermasalah dan tidak sehat. Dengan berolahraga, tidak hanya otot-otot yang terlatih sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lancar sehingga metabolisme tubuh menjadi optimal untuk mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur.

Ada berbagai tes dalam olahraga yang biasa dilakukan yaitu tes fisik, tes teknik dan tes mental. Kemampuan fisik seseorang bisa dilihat dari seberapa banyak aktifitas yang dilakukannya, apabila seseorang memiliki tingkat kondisi fisik yang tinggi maka banyak aktifitas yang ia lakukan dalam kehidupan sehari-harinya dan tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berarti dalam melaksanakan tugasnya. Kondisi fisik ada beberapa jenis, namun yang menjadi kondisi fisik dasar adalah fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Sebagaimana yang dikemukakan Imanudin (2014, hlm.116) bahwa “ada beberapa komponen kondisi fisik dasar, kita perlu mengenal beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih”.

Kesalahan pada tes push up karena faktor human error, kesalahan manusia (human error) adalah perilaku yang secara keseluruhan diharapkan untuk membuat hasil yang diinginkan, namun perilaku itu pada kenyataannya tidak membuat hasil yang diinginkan (Wijaya

Suharto, Rachman, & Halim, 2010). Ada 7 faktor penyebab kesalahan manusia, antara lain Knowledge-based, Cognition-based, Value-based, Reflexive-based, Error-inducing condition-based, Skill-based, dan Lapse-based (Marguglio, 2012). Dari berbagai hal yang menyangkut permasalahan manusia dalam berinteraksi dengan produk, mesin ataupun fasilitas kerja lain yang dioperasikannya, manusia seringkali dipandang sebagai sumber penyebab segala kesalahan, ketidak beresan maupun kecelakaan kerja/human error (Wignjosoebroto, 2000). Human Error dapat didefinisikan suatu keputusan tindakan yang mengurangi atau potensial untuk mengurangi efektifitas keamanan atau performansi suatu sistem (Sanders & Mc Cormick, 1993).

Pada proses pelaksanaan tes push up, banyak kesalahan yang sering terjadi karena faktor human error yaitu berasal dari tester yang asal menghitung dan kesalahan dari testee yang melakukan gerakan push up dengan asal-asalan tidak sesuai prosedur teknik push up yang sebenarnya. Berdasarkan permasalahan diatas perlunya studi evaluasi pada saat proses pelaksanaan tes push up. Untuk mengevaluasi dan mengetahui seberapa banyak kesalahan yang sering dilakukan, maka peneliti menganalisis gerakan push up dengan menggunakan software kinovea. Adanya software kinovea ini diharapkan para penguji atau tester bisa mengetahui seberapa benar push up yang dilakukan oleh pelaku tes atau testee, sehingga pada saat penghitungan tidak asal menghitung namun melihat gerakan push up yang dilakukan oleh testee dengan teknik yang benar. Dan untuk para testee atau pelaku tes dapat melihat/mempelajari lagi bagaimana seharusnya push up itu dilakukan. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlu adanya evaluasi dalam tes push up, oleh sebab itu peneliti merumuskan judul “Studi Evaluatif Tes Push Up Untuk Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat kesalahan dalam melakukan gerakan push up yang dilakukan oleh testee?
- 2) Apakah terdapat kesalahan penghitungan push up yang dihitung oleh tester?

Ibnu Surya, 2018

STUDI EVALUATIF TES PUSH UP UNTUK PENGUKURAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi human error yang sering terjadi pada pelaksanaan tes push up dan dengan bantuan software kinovea proses tes push up bisa dilakukan dengan benar.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap bisa memberikan manfaat untuk para pelatih ataupun masyarakat pada umumnya, diantaranya :

- 1) Secara teoretis penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam melakukan tes parameter untuk menunjang program latihan dan sebagai alat untuk mengambil data kemampuan atlet.
- 2) Secara praktis penelitian ini dapat digunakan suatu acuan pada proses pelatihan oleh pelatih, atlet maupun pelaku olahraga untuk mengetahui kemampuan daya tahan otot lengannya.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada BAB I berisikan uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian mengenai human error dalam pelaksanaan tes push up, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II berisikan uraian tentang kajian pustaka yang akan dipaparkan mengenai: pengertian kondisi fisik, push up, otot yang terlibat ketika melakukan push up, tes dan pengukuran, kekuatan otot lengan, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
- 3) BAB III berisikan uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai: metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, partisipan mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2016, populasi mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2016 dan sampel penelitian berjumlah 21 orang, instrumen penelitian yang digunakan tes push up, kamera dan software kinovea dan prosedur penelitian.

Ibnu Surya, 2018

STUDI EVALUATIF TES PUSH UP UNTUK PENGUKURAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 4) BAB IV berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang akan dipaparkan mengenai: temuan penelitian ini berupa jumlah push up perorang secara keseluruhan tanpa melihat teknik, jumlah push up benar menurut tester, jumlah push up salah menurut tester, jumlah push up benar menurut kinovea, jumlah push up salah menurut kinovea, persentase benar push up menurut tester, persentase salah push up menurut tester, persentase benar push up menurut kinovea dan persentase salah push up menurut kinovea. Deskripsi data menggunakan *Descriptive Analyze* IBM SPSS 22 setelah melakukan tahapan tersebut selanjutnya dilakukan diskusi temuan.
- 5) BAB V berisi uraian tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat human error pada pelaksanaan tes push up yaitu dari testee dan tester. Implikasi penelitian ini diharapkan ada penelitian lebih lanjut terhadap tiga kelompok yang berbeda, kelompok pertama melakukan push up dengan teknik yang benar, kelompok kedua melakukan teknik push up yang salah, dan kelompok ketiga melakukan half push up, kemudian dibandingkan dalam segi kekuatan otot lengannya antara ketiga kelompok tersebut. Dan rekomendasi dari penelitian ini agar instrumen tes push up untuk pengukuran daya tahan otot lengan diganti dengan membuat instrumen baru yaitu tes setengah push up (*half push up*).