

## ABSTRAK

# TES DAYA TAHAN OTOT (*PULL UP*) BAGI MAHASISWA PJKR KELAS A SEMESTER IV

Mekri Falerio Selan<sup>1</sup>, Ramona Mathias Mae<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [selanmekri926@gmail.com](mailto:selanmekri926@gmail.com)

**Latar belakang:** Daya tahan otot adalah kemampuan seluruh organism tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktifitas yang lama. Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (*endurance*).

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa tinggi Pemahaman Dari hasil Tes Daya Tahan Otot (*Pull Up*) Bagi Mahasiswa PJKR Kelas A Semester IV

**Metode penelitian:** Pendekatan yang di gunakan dalam ini penelitan adalah penelitian deskriptif Kuantitatif suatu cara yang di tempuh dalam usaha untuk menemukan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang di gunakan sebagai cara atau prosedur untuk memecahkan suatu masalah.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah mengikuti tes yaitu, untuk kategori baik sekali 3 orang, kategori baik 6 orang, kategori cukup 9 orang, kategori kurang 10 orang dan kategori kurang sekali 2 orang

**Simpulan:** Dari hasil penelitian bahwa tes terhadap mahasiswa PJKR semester IV kelas A berkategori kurang.

**Kata kunci:** *Tes; Daya Tahan otot (Pull Up); mahasiswa PJKR.*

## ABSTRACT

### MUSCLE ENDURANCE TEST (PULL UP) FOR CLASS A PJKR STUDENTS SEMESTER IV

Mekri Falerio Selan<sup>1</sup>, Ramona Mathias Mae<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha

Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [selanmekri926@gmail.com](mailto:selanmekri926@gmail.com)

**Background:** Muscular endurance is the ability of the whole organism to overcome fatigue during long activities. To improve sports performance, many elements of physical fitness must be involved, such as technique, strength and power, speed, flexibility, agility, balance, and others. One more element that cannot be ignored or even absolutely needs to be improved is endurance.

**Research objectives:** This study aims to determine how high the understanding of the results of the Muscle Endurance Test (Pull Up) for PJKR Class A Semester IV Students.

**Research method:** The approach used in this research is descriptive quantitative research, a method that is used in an effort to find and test the truth of a science. The approach in this research is quantitative which is used as a way or procedure to solve a problem.

**Results and discussion:** The results of this study showed that students who had taken the test were 3 people in the very good category, 6 people in the good category, 9 people in the sufficient category, 10 people in the poor category and 2 people in the very poor category.

**Conclusion:** From the results of the study, the test on fourth semester PJKR students in class A was in the poor category.

**Keywords:** Test (*Pull Up*); Muscular Endurance; PJKR students.