

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengertian Tes

Sebagai alat pengumpulan atau informasi atau data, tes harus di rancang secara Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. khusus. Kekususan tes terlihat dari bentuk soal tes yang digunakan, jenis pertanyaan, rumusan pertanyaan yang diberikan, dan pola jawabanya harus dirancang menurut kriteria yang telah di tetapkan. selain itu waktu yang di tetapkan untuk menjawab pertanyaan serta pengadministrasian tes juga di rancang secara khusus. Aspek yang di teskan pun terbatas, biasanya meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Tes berasal dari bahasa Prancis yaitu *testum*, berarti piring yang digunakan untuk memilah logam mulia dari benda-benda lain seperti pasir, batu, tanah, dan sebagainya (Arifin, 2011: 117). Menurut *Johnson dan Nelson* (1969:1) Tes merupakan suatu alat yang di perlukan untuk mengukur kemampuan seseorang, adapun tujuan dari tes adalah untuk mengumpulkan data atas kemampuan seseorang yang berbentuk skor atau nilai.

Menurut Zainul dan Nasution (2001) Tes di definisikan sebagai pertanyaan atau tugas atau seperangkat tugas yang di rencanakan untuk memperoleh informasi tentang suatu atribut psikologi tertentu. Tes menurut Arikunto dan Jabar (2004) merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan menggunakan cara atau aturan yang telah ditentukan.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:67) “tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang telah ditentukan” Maka bisa diartikan tes merupakan wadah atau alat yang digunakan untuk membantu dalam proses pengukuran.

Menurut Ridwan (2006: 37) juga memberikan defenisi tentang tes sebagai instrument pengumpulan data, “adalah serangkai pertanyaan / latihan yang di gunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang di miliki individu / kelompok. Tes sejatinya digunakan untuk meningkatkan pembelajaran, mengukur aspek– aspek perilaku manusia dari segi pengetahuan (kognitif) sikap (efektif) dan dari segi keterampilan (psikomotor) (Surapranata, 2007: 19).

### **3. Pengertian Daya Tahan Otot**

Menurut KBBI, daya tahan adalah kemampuan untuk bertahan dari segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan. Contohnya daya tahan tahan terhadap penyakit, serangan musuh, godaan, dan lainnya. Daya tahan dapat diartikan sebagai kondisi tubuh yang dapat berlatih dalam waktu lama. Jadi, daya tahan termasuk kondisi dimana tubuh mampu menyelesaikan latihan tanpa merasakan kelelahan berlebihan.

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*). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlit olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (*endurance*) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran.

Menurut Narlan dan Dicky Tri Juniar, (2020 : 31) dijelaskan Bahwa pada dasarnya yang di sebut daya tahan otot adalah kemampuan melawan tahan beban dalam waktu reletif lama. Menurut Debdikbud (1997:5) daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif cukup lama, dengan beban tertentu.

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, 2020).

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.

Daya tahan merupakan kemampuan otot tubuh dalam menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu relatif lama Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sudah dilakukan dari waktu ke waktu, namun yang menjadi pertanyaan adalah apakah dalam pelaksanaannya (Surahman et al., 2018).

Daya tahan adalah kesanggupan tubuh dalam menjalankan aktivitas olahraga pada waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berat (Rustiawan & Rohendi, 2021). daya tahan adalah kemampuan berolahraga dengan waktu yang cukup lama akan tetapi intensitas latihannya masuk pada kategori sedang (Nuari et al., 2020).Sajoto (1988 : 4) Daya tahan otot yaitu ; kemampuan seseorang dalam mempergunakan paru jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Menurut Djoko Pekik Iriato (2004 : 4) daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Rusli Lutan (2002 : 56), daya tahan otot adalah kemampuan

sekelompok otot untuk mengarahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa di gerakan oleh seseorang. Sedangkan menurut Sadoso Sumardjono (1988: 21), daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama.

#### 4. Pengertian *Pull Up*

*Pull up* adalah latihan kekuatan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan massa, otot terutama otot tubuh bagian atas. Secara umum, olahraga yang satu ini dilakukan untuk melatih kekuatan otot tubuh, latihan ini sering di lakukan untuk melatih kekuatan pada bagian lengan dan punggung.

*Pull up* adalah sebuah gerakan yang di eksekusi dengan cara menarik tubuh kita dari posisi menggantung sempurna pada sebuah benda (besi, pohon dan lain-lain) hingga tubuh terangkat. *Pull up* merupakan gerakan dasar dalam *calisthenics* (senam) yang penting dikuasai karena dalam suatu gerakan *pull up* normal dapat menstimulasi otot tubuh bagian atas secara keseluruhan (bahu, punggung, dada).

*Pull up* dilakukan untuk mengukur daya tahan lengan dan bahu dalam gerakan menarik tubuh ke atas yang dilakukan sebanyak mungkin.

*Pull up* merupakan sarana untuk mengukur daya tahan lengan dan bahu dalam gerakan menarik tubuh ke atas yang dilakukan sebanyak mungkin.

Menurut Rinaldi et al, (2019) *pull up* merupakan latihan untuk meningkatkan otot lengan. *Pull up* sangat penting untuk meningkatkan otot lengan (Meirizal dan Rusmana, 2018). Menurut Mistaqim (2018) *pull up* merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan alat, yaitu palang kayu atau besi.

*Pull up* adalah aktifitas yang mekanisme gerakanya menggantung bada dengan memegang besi atau palang pegangan menggunakan kedua tangan setelah setelah itu mengangkat tubuh naik turun (Saputra, 2018).

## 5. Tujuan Tes Daya Tahan Otot (*Pull up*)

Tujuan utama pelaksanaan tes adalah untuk mengetahui tingkat komponen-komponen atau dasar kemampuan. Secara umum tujuan utamanya sebagai berikut :

- a. Untuk mendiagnosa kekuatan dan dan kelemahan peserta didik sehingga dapat diketahui aktivitas yang harus di lakukan, sehingga dapat di defenisikan kebutuhan pengembangannya, menetapkan obyektifitas peserta didik, dan menentukan program latihan untuk membantu peserta didik mencapai sukses.
- b. Untuk mengklasifikasi peserta didik ke dalam kelompok intruksional, khusus aktifitas yang sangat tergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga dan daya tahan.
- c. Untuk memotivasi peserta didik agar dapat meningkatkan kondisi fisik dan kemampuannya.
- d. Untuk memberikan dasar aktifitas testing yang dapat disamakan dengan sirkuit traning.
- e. Untuk mendemonstrasikan efektifitas dari program yang diberikan.
- f. Untuk mempersiapkan peserta didik pada instruksi selanjutnya pada aktifitas gerak, sejak dari kemampuan gerak dasar sampai pada pola gerak yang sulit didalam olahraga atau permainan.

Menurut Zainal Arifin (2016 : 118) tes merupakan suatu teknik yang di gunakan dalam rangka melaksanakan kegiatan pengukuran, yang di dalamnya terdapat berbagai pertanyaan, atau serangkaian tugas tugas yang harus di kerjakan atau jawaban oleh peserta didik untuk mengukur aspek perilaku peserta didik. Menurut Paryanto (2008) tujuan tes adalah untuk mendapatkan data pembuktian yang akan menunjukkan sampai dimana tingkat kemampuan dan keberhasilan peserta didik dalam pencapaian tujuan pembelajaran, selain itu juga dapat digunakan untuk mengukur atau menilai sampai dimana keefektifan kegiatan belajar mengajar dan metode yang digunakan.

Tujuan utama tes daya tahan otot adalah untuk mengukur jumlah kekuatan maksimal yang dapat diberikan pada otot atau kelompok otot

tertentu dalam satu waktu. hal ini dapat menghitung lamanya waktu otot dapat berkontraksi sebelum mengalami kelelahan.

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 5-6) tujuan melakukan tes daya tahan otot adalah untuk melatih kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mampu melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

Tujuan melakukan Pull up adalah mengukur daya tahan lengan dan bahu dalam gerakan menarik tubuh ke atas. Menurut Ibrahim (2005 : 85) menjelaskan bahwa tujuan pull up adalah latihan yang dapat menguatkan otot lengan sehingga dapat bermamfaat pada olahraga yang membutuhkan otot lengan. Selain itu ada beberapa tujuan dan mamfaat lain dari Pull up yaitu sebagai berikut

- 1) Melatih otot bagian dada dan trisep sehingga tubuh bagian atas akan terbentuk secara proporsional. Dalam gerakan *pull up*, memang dikenal sebagai olahraga yang membentuk maupun menguatkan otot badan, terutama bagian dada. Oleh karena itu apabila peserta didik berkeinginan untuk menguatkan otot pada tubuh, pull up bisa menjadi rekomendasi yang baik untuk peserta didik lakukan.
- 2) Melatih genggam tangan yang bermamfaat untuk latihan bela diri. Dalam gerakan *pull up* genggam tangan merupakan hal yang paling utama diperhatikan. Karena dengan genggam tangan tersebut maka gerakan *pull up* bisa dilakukan dengan baik.
- 3) Menyehatkan jantung karena tubuh bagian atas bergerak bersamaam dengan kerja jantung. Kesehatan jantung pada hakekatnya juga dapat terjaga dengan melakukan olahraga *pull up*. Karena dalam olahraga ini terdapat banyak gerakan yang terjadi dalam tubuh, sehingga hal tersebut membantu kinerja jantung lebih baik lagi.
- 4) Gerakan *pull up* juga dapat membakar lemak dengan efektif terutama bagi peserta didik yang memiliki tubuh bagian atas lebih besar.
- 5) *Pull up* merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat membakar lemak secara efektif, karena dalam olahraga ini mampu mengeluarkan

keringat dan bagian tubuh hamper digerakan semuahnya, sehingga lemak yang berada dalam tubuh bisa terbakar dengan lebih mudah.

- 6) Menambah keseimbangan tubuh dan menstabilkan otot bagian atas.
- 7) Keseimbangan tubuh dapat dilihat melalui kegiatan *pull up* yang dilakukan, tidak hanya itu dengan melakukan *pull up* juga dapat menstabilkan otot-otot yang ada dibagian ata agar lebih seimbang lagi.

### **G. Kerangka Berpikir**

Terdapat suatu masalah atau kendala dalam Tes Daya Tahan Otot (*Pull Up*) pada Mahasiswa PJKR kelas A Semester IV yaitu Mengingat bahwa mereka mendaftarkan diri ke Fakultas FKIP Prodi PJKR tanpa tes fisik, karena pada tahun 2021 pendafrtan mahasiswa baru masi menggunakan sistim online karena mengingat dampak pandemic covid 19.

Sedangkan salah satu syarat utama untuk penerimaan mahasiswa baru kususnya Prodi PJKR yaitu mengikuti tes tertulis dan tes fisik berupa tes renang, tes daya tahan otot, tes kecepatan dan kelincahan. Dengan adanya tes kesehatan tes fisik dan tes daya tahan otot maka panitia penerimaan mahasiswa baru akan menilai peserta yang layak untuk lulus dan yang tidak lulus. Tetapi dengan adanya pandemic covid 19 maka peserta yang mendaftarkan diri untuk mengikuti seleksi langsung diterima tanpa adanya tes.

Dampak dari hal tersebut banyak mahasiswa yang tidak memiliki dasar yang kuat untuk mengikuti semua mata kuliah praktek yang diajarkan Bapak/ibu dosen, beberapa mahasiswa menganggap dirinya salah masuk jurusan dan untuk Bapa/ibu dosen hambatan yang di alami yaitu materi dan gerakan yang di ajarkan harus disampaikan berulang-ulang karena mahasiswa sulit memahami dan lelakukan gerakan tersebut dengan baik karena mereka tidak memiliki dasar yang kuat pada saat mendaftarkan diri sebagai mahasiswa PJKR, belum lagi pada saat mereka berada disemester awal proses perkuliahan masi menggunakan sistim daring atau online.

Selain itu untuk mahasiswa yang belum memahami betul dasar-dasar mata kuliah praktek di anjurkan untuk berlatih di lapangan terdekat, pantai di

rumah dan di tempat-tempat yang memiliki fasilitas olahraga yang lengkap jika ada waktu luang. Karena akan berdampak buruk bagi mahasiswa yang tidak menguasai mata kuliah praktek. Dampak tersebut akan dirasakan pada saat mengikuti program Pratik Pengalaman Lapangan (PPL), dan akan berdampak buruk pada saat terjun ke dunia kerja sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.