

ABSTRAK

Pekerjaan seperti mengangkut, membongkar, memasang, dan memotong material dalam suatu bangunan tentu memerlukan kekuatan otot lengan. Semakin besar kekuatan otot lengan seseorang mengakibatkan semakin besarnya massa otot dan lingkaran otot lengan atas yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lingkaran otot lengan atas terhadap kemampuan *push up* pada buruh bangunan. Lingkaran otot lengan atas diukur melalui *Push up Test*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Cross Sectional* dengan jenis penelitian korelasi. Sampel penelitian berjumlah 12 orang yang didapat melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil analisa statistik deskriptif dengan rata-rata nilai lingkaran otot lengan atas 128,4167 dan nilai rata-rata kemampuan *push up* 1 menit 17,3333. Uji linieritas menggunakan *Test for Linearity* dengan nilai $>0,05$ yaitu 0,463, dan uji *pearson product moment* menunjukkan nilai 0,546. Hasilnya terdapat hubungan yang linier antara lingkaran otot lengan atas dengan kemampuan *push up* satu menit, dengan tingkat korelasi yang sangat kuat ke arah positif. Sehingga semakin besar lingkaran otot lengan atas seseorang maka kemampuan *push up* juga akan meningkat.

Kata kunci : Lingkaran Otot Lengan Atas, *Push up*, pekerja bangunan.

ABSTRACT

Work such as transporting, unloading, installing, and cutting materials in a building certainly requires arm muscle strength. The stronger a person's arm muscle strength results in the bigger muscle mass and upper arm muscle circumference they have. The purpose of this study was to determine the relationship of upper arm muscle circumference to push up ability in construction workers. Upper arm muscle circumference is measured through the Push up Test. This study uses Cross Sectional research method with correlation research type. The research sample amounted to 12 people obtained through inclusion and exclusion criteria. The results of descriptive statistical analysis with the average value of upper arm muscle circumference 128.4167 and the average value of 1 minute push up ability 17.3333. The linearity test uses the Test for Linearity with a value > 0.05 which is 0.463, and the Pearson product moment test shows a value of 0.546. The result is that there is a linear relationship between upper arm muscle circumference and one-minute push up ability, with a very strong correlation level in the positive direction. So that the bigger a person's upper arm muscle circumference, the push up ability will also increase.

Keywords: Upper Arm Muscle Circumference, Push up, construction workers.