

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kelelahan merupakan suatu fenomena yang kurang dipahami, yang pada keadaan normal terjadi sebagai akibat latihan fisik intensif atau beban mental. Dalam keadaan lelah biasanya seseorang tidak dapat bekerja dengan optimal, konsentrasi menurun, dan membuat menurunnya efektivitas seseorang dalam melakukan aktivitas, sehingga produktivitas kerja juga berkurang.

Seperti kita ketahui bersama, ada profesi-profesi tertentu yang menuntut kebugaran dan konsentrasi yang baik **saat** menjalankan pekerjaannya, misalnya pilot, sopir, operator mesin, pekerja laboratorium, dan masih banyak lagi yang lain.

Mereka yang berprofesi seperti yang disebut diatas, diharuskan bekerja dalam kesegaran jasmani yang baik, konsentrasi atau perhatian yang penuh, dan hal-hal tersebut dapat diketahui dengan pengtesan terhadap waktu reaksi. Karena hal-hal tersebut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi waktu reaksi.

W

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Apakah kelelahan memperpanjang waktu reaksi ?

### **1.3 Maksud dan Tujuan**

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh kelelahan terhadap waktu reaksi seseorang.

#### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna **untuk** masyarakat umum, dan khususnya bagi mereka yang berprofesi dengan **tuntutan** konsentrasi atau perhatian penuh dalam pekerjaannya, untuk lebih mengetahui pengaruhnya kelelahan terhadap waktu reaksi.

#### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi diantaranya adalah saraf. Kelelahan menyebabkan pH menjadi asam sehingga reaksi kimia menurun, penghantaran rangsang melalui saraf juga menurun, sehingga menyebabkan waktu reaksi memanjang.

#### **1.6 Hipotesis**

Kelelahan memperpanjang waktu reaksi.

#### **1.7 Metodologi**

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, bersifat komparatif, memakai Rancangan Percobaan Acak Lengkap ( RAL ) dengan desain pra tes dan **pos** tes. Data yang diukur adalah waktu reaksi sederhana sebelum dan sesudah kelelahan. Analisis data memakai uji t yang berpasangan.

#### **1.5 Lokasi dan Waktu**

Penelitian ini akan dilaksanakan di kampus Universitas Kristen Maranatha, dan waktunya dilaksanakan pada bulan Mei 2001.