

## **BAB II. OLAHRAGA KALISTENIK DAN OPINI MASYARAKAT**

### **II.1. Olahraga**

Menurut Ateng (1993) yang dikutip oleh Husdarta (2014, h.145) dalam bukunya menjelaskan “Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang.” Jadi olahraga merupakan usaha dalam melatih tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh tidak hanya pada jasmani namun juga rohani (seperti catur). Olahraga dalam bentuknya bisa berupa perlombaan, permainan dan juga pertandingan.

Menurut Rahmani (2014, h.1) menjelaskan “Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, dimulai dari anggota tubuh bagian atas hingga bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan yang menjadikan tubuh sehat dan bugar.” Jadi olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar dikarenakan tubuh melakukan suatu aktivitas fisik yang mengandalkan beberapa bagian tubuh. Olahraga juga biasanya diidentikan dengan peralatan olahraga pada tiap masing-masing cabangnya.

#### **II.1.1. Jenis Olahraga**

Rahmani (2014, h.1) menjelaskan “Olahraga yang memiliki aktivitas untuk menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga, juga dapat menjadi wadah atlet profesional atau juga dapat disebut olahraga prestasi”. Oleh karena itu dalam olahraga terdapat beberapa jenis yang berdasar pada tujuannya. Menurut Husdarta (2014, h.148-149) berikut merupakan jenis olahraga berdasarkan tujuannya:

- **Olahraga Rekreasi**

Olahraga ini dapat dilakukan pada hari-hari libur atau ketika memiliki waktu kosong saat bekerja. Biasanya memiliki tujuan untuk membuat kesenangan atau kebahagiaan. Olahraga ini juga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya Contoh dari olahraga rekreasi adalah senam, *skateboard*,

mendaki (*hiking*), Panjat tebing (*climbing*), golf, arum jeram, bersepeda, berlari (*jogging*), renang (*swimming*), selam permukaan (*Snorkeling*) atau selam dangkal (*skin diving*), dan lain-lain.

- **Olahraga Prestasi**

Olahraga Prestasi merupakan olahraga sebagai aktivitas yang dilakukan yang memiliki tujuan yaitu untuk mendapatkan pencapaian tertentu juga kemenangan. Kemenangan dapat di tandai dengan sebuah perolehan dari nilai ataupun mendapatkan medali yang tertinggi. Menurut Rahmani (2014, h.2) menjelaskan “Olahraga Prestasi memiliki tingkatnya, dimulai dari tingkat daerah, nasional maupun internasional. Atlet diharuskan memiliki kemampuan atau keterampilan dalam cabang olahraga yang dipilihnya”.

- **Olahraga Pendidikan**

Olahraga Pendidikan dilakukan ketika seseorang atau sekelompok orang yang melakukan olahraga yang memiliki tujuan untuk Pendidikan, maka aktivitas fisiknya akan ditujukan atau dituntut untuk kebutuhan Pendidikan. Cabang olahraga Pendidikan identik dengan aktivitas Pendidikan jasmani yang memiliki tujuan untuk pencapaian dalam Pendidikan.

- **Olahraga Rehabilitan/Kesehatan**

Menurut Husdarta (2014, H.149) menjelaskan “Olahraga rehabilitas merupakan olahraga yang memiliki tujuan untuk pengobatan atau penyembuhan yang biasanya dikelola oleh tim medis”. Oleh karena itu olahraga jenis ini biasanya memiliki kelompok tertentu yang tergantung dengan penyakit yang dimiliki oleh pasiennya. Olahraga ini berkembang dalam pusat rehabilitas atau di rumah sakit.

### **II.1.2. Manfaat Olahraga**

Manfaat utama dari berolahraga yaitu untuk membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Oleh karena itu olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting dilakukan untuk menunjang kesehatan tubuh, yang dapat dilakukan dalam keseharian. Tubuh yang sehat dan kuat dapat membantu kelancaran dalam berkegiatan sehari-hari maupun dalam bekerja. Selain hal itu juga dalam bersosial olahraga memiliki

manfaatnya juga, karena dalam berolahraga tidak hanya dapat dilakukan secara individu namun juga dapat dilakukan secara berkelompok, sehingga dapat membangun relasi dan pertemanan secara positif.

## II.2. Olahraga Kalistenik

Kalistenik (Bahasa Inggris: *Calisthenics*) adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh kita sendiri dalam proses membentuk otot maupun pembakaran lemak. Sedikit berbeda dengan apa yang akan didapat dari hasil ketika berlatih yang dilakukan di gimnastik, kalistenik memiliki fokus pada kekuatan juga ketahanan pada otot, sedangkan jika pada gimnastik yang lebih fokus pada pembentukan otot. Ketika pembentukan otot pada kalistenik, dalam satu gerakan akan membutuhkan banyak otot (juga disebut *compound movements*) (Sulianta & Pratama, 2017, h.1) Biasanya olahraga memiliki kelebihan pada masing-masing latihannya, Kalistenik menjadi latihan yang tepat karena dapat melatih banyak otot dan berbagai gerakan yang umumnya terdapat pada ragam kegiatan olahraga.

Pada umumnya, setiap olahraga memiliki proposi dalam latihannya, yang biasanya dibagi menjadi beberapa tahap, seperti pemanasan akan dilakukan terlebih dahulu karena memiliki tujuan agar menghindari cedera pada otot yang tidak siap untuk menerima latihan yang berat, Kalistenik memiliki proporsi latihan yang dilakukan menjadi empat tahap, yaitu :

- Pemanasan  
Biasanya diisi dengan gerakan-gerakan ringan untuk perengangan otot agar menjadi terbiasa dalam melakukan aktivitas seperti melakukan, *squats, push up, lunges*, dan seterusnya.
- Latihan pada Bar (*Bar exercise*)  
Tahap ini diisi dengan latihan yang dilakukan pada *pull up bar*, memiliki menu yang berbeda tergantung dengan latihan yang akan dilakukan, biasanya gerakan yang dilakukan yaitu *pull up, dips, frontlever, backlever, handstand* dan yang lainnya.

- Latihan pada permukaan (*Ground exercise*)  
Tahap ini diisi dengan gerakan yang dilakukan pada lantai/permukaan tanah, bisa dilakukan memakai alas seperti matras. Memiliki menu yang berbeda tergantung dengan latihan yang akan dilakukan.
- *Abs exercise on pull up bar* atau juga *abs exercise on ground*  
Tahap ini dilakukan untuk latihan pada otot yang berfokus pada perut, bisa dilakukan pada *pull up bar* atau bahkan pada lantai.
- Pendinginan (Bahasa Inggris: *Cooling down*)  
Tahapan ini dilakukan dengan gerakan-gerakan ringan dengan tujuan untuk mendinginkan otot yang telah melakukan latihan inti yang berat.

Sebelum melakukan olahraga Kalistenik, ada beberapa hal yang perlu di pertimbangkan dan sangat penting untuk diperhatikan :

- Tempat umum atau rumah
- Matras
- Sarung tangan
- *Pull up bar*
- Makan dan minum yang cukup

Semua kebutuhan diatas bersifat opsional tergantung dengan situasi dan kondisi tempat yang dijadikan untuk latihan kalistenik. Dalam olahraga kalistenik terdapat beberapa keturunan, dua contoh yang saat ini sedang populer, yaitu *Streetworkout* dan *Freeletics*.

## **II.2.1. Jenis Olahraga Kalistenik**

### **II.2.1.1. Streetworkout**

Menurut Sulianta dan Pratama (2017, h.20) menjelaskan “Streetworkout muncul dari turunan kegiatan yang dinamakan kalistenik, yang memaksudkan aktivitas fisik yang dilakukan di taman-taman kota atau di ruang publik yang hanya menggunakan fasilitas umum. Jenis kegiatan ini muncul pertama kali di Eropa dan berkembang ke Amerika, dan digalakan di kota-kota besar seperti New York yang kemudian merambah ke seluruh dunia.”

Streetworkout telah menjadi gaya hidup pada olahraga karena berhasil membuat kombinasi dari banyak gerakan dan berbagai aktivitas olahraga seperti: *pull up*, *push up*, *sit up*, *dips*, *squats*, dan juga menghadirkan berbagai serangkaian rutin untuk peregangan. Gerakan-gerakan yang dibuat menjadi variasi yang berbeda pada latihannya dengan ritme aktif maupun ritme pasif. Pada *streetworkout*, memiliki bentuk latihan yang kebanyakan dilakukan dengan memakai *pull up bar* (sekitar 75%) disaat latihan, daripada *grounding* (sekitar 25%).

Pada olahraga *streetworkout* ini memiliki keturunan, yaitu : *barhopper* dan *hardhitter*. Kedua gaya olahraga dari *streetworkout* tersebut memiliki fokus pada gerakan yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.

- *Barhopper (freestyle)*

Memiliki variasi dan keturunannya, yaitu :

- *Dinamic Barhopper*: gerakan yang digunakan ritmenya mengayun, yaitu seperti berpindah dari sisi satu pada bar ke sisi lain pada bar tersebut.
- *Static barhopper*: posisi pada *static barhopper* ini yaitu berusaha untuk mempertahankan posisi yang sama dengan jangka waktu yang lama, gerakan yang sering dilakukan yaitu: *backlever*, *frontlever*, *handstand*, *human flag*, dan sebagainya.

- *Hardhitter*

Variasi dari gerakan *hardhitter* yaitu hanya *pull up* dan *push up* namun berbeda dengan *barhopper* disini gerakan tersebut diharuskan memakai beban tambahan. Beban tersebut dapat berupa tubuh dari orang lain, barbel ataupun beban lain yang memiliki jenis yang sama.

### II.1.3. Freeletics

Mayasari (2016) menjelaskan *Freeletics* dibentuk oleh tiga sekawan asal Jerman, yakni Andrej Matijczak, Joshua Cornelius, dan Mehmet Yilmaz, pada tahun 2013. *Freeletics* termasuk olahraga dengan intensitas tinggi karena dapat memacu jantung dan membakar lemak cukup banyak. Gerakan dasar dari *freeletics* dibagi menjadi

empat, yaitu *sit up*, *pull up*, *push up*, dan lari. Keempat gerakan tersebut bisa divariasikan sedemikian rupa hingga tidak bosan melakukannya setiap hari.

Latihan inti pada *freeletics* yaitu terdapat pada melatih kekuatan (*strength*) dan pengondisian (*conditioning*) tubuh. Di sesi pada setiap latihan *freeletics* memiliki kombinasi pada gerakan inti yang dilakukan secara teratur. Sifat pada gerakannya harus cepat juga bervariasi, sehingga pembakaran kalori pun bisa lebih maksimal. Jenis latihan *freeletics* terdapat dua, yaitu :

- *Workout*  
Pada latihan *workout ini*, wajib melakukan urutan gerakan-gerakan dalam tempo secepat mungkin.
- *MAX*  
Sedangkan dalam latihan *MAX*, wajib melakukan urutan gerakan sebanyak-banyaknya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

## **II.2.2. Manfaat Olahraga Kalistenik**

Setiap jenis olahraga memiliki manfaat dari masing-masing cabang sesuai kebutuhan yang diinginkan. Olahraga Kalistenik membuka kesempatan masyarakat untuk melakukan olahraga ini karena berdasarkan kemampuan dan kapasitas dari fisik yang dimiliki. Berikut ini beberapa manfaat yang dapat di dapat dari melakukan olahraga Kalistenik menurut Sulianta & Pratama (2017, h7-13), seperti dibawah ini, yaitu :

Olahraga Kalistenik dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh masing-masing masyarakat yang melakukannya. Sekarang ini telah banyak tersedia ruang untuk melakukan kegiatan olahraga ini. Tempat umum seperti sasana olahraga umum, tempat rekreasi, taman kota, bahkan dapat dilakukan di rumah sekalipun. Tempat umumnya pun harus sesuai dengan yang ditentukan tersebut, bukan dapat dilakukan dimana saja tetapi dilakukan ditempat yang dapat mengganggu orang lain atau tempat yang dipakai untuk kegiatan lain yang bukan untuk olahraga Kalistenik. Olahraga Kalistenik juga dapat dilakukan oleh pria, wanita, muda maupun tua, bahkan anak-anak dapat mengikuti latihan olahraga ini, karena Kalistenik mengandalkan kapasitas masing-masing

orang sesuai intensitas dan beban latihan yang juga fleksibel. Kalistenik juga bisa dibilang tidak perlu mengeluarkan biaya yang cukup tinggi bahkan gratis. Tidak seperti olahraga lain yang memerlukan tempat di sasana kebugaran yang memerlukan peralatan yang mahal. Kalistenik dapat menjadi olahraga yang membakar lemak dikarenakan latihannya yang mengharuskan atau melibatkan otot-otot yang banyak pada bagian-bagian tubuh. Gerakan pada Kalistenik dapat membangun massa otot dan juga kekuatan di sekujur tubuh yang juga meningkatkan metabolisme, yang baik bagi kesehatan pada jantung melalui gerakan-gerakan aerobik yang juga baik untuk membakar lemak. Selain itu juga karena bervariasinya gerakan pada olahraga Kalistenik ini, yang mengharuskan dan membutuhkan konsentrasi, berbeda dengan olahraga lain yang cenderung monoton.

Olahraga apapun pasti memiliki risiko. Berbeda dengan olahraga yang harus angkat beban, jika salah menggunakan yang mungkin tidak proporsional atau bahkan melakukannya dengan berlebihan yang memiliki risiko yang besar, olahraga Kalistenik ini bias dikatakan minim risiko. Olahraga Kalistenik ini menjadi olahraga dengan cara yang sederhana yang mampu meningkatkan massa otot dan juga kekuatan otot, namun memiliki hasil yang sama dengan olahraga angkat beban, fitness dan olahraga lain yang memiliki manfaat yang serupa. Kalistenik dapat melatih dan membentuk otot dengan cara yang bertahap oleh karena itu dapat membantu otot menjadi lebih kuat juga fleksibel. Kekuatan dalam otot memungkinkan orang dapat memiliki ketahanan tubuh. Gerakan yang dilakukan dengan berulang secara baik dapat meningkatkan ketahanan tubuh, yang mencakup otot pada bagian dalam tubuh juga otot pada jantung. Dengan latihan yang dilakukan secara konsisten dan selalu dilatih akan memberi ketahanan tubuh yang baik sehingga menjadi kuat, selain itu juga dapat memperbaiki terus otot dengan sendirinya.

### **II.2.3. Gerakan-Gerakan mudah pada olahraga Kalistenik**

Berbagai Gerakan olahraga Kalistenik sebenarnya merupakan kombinasi yang mengambil segala macam gerakan yang ada pada berbagai macam olahraga. Prosesi melakukan olahraga Kalistenik pun tidak jauh berbeda dengan olahraga

lainnya, diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (Sulianta dan Pratama, 2017, h.29).

Gerakan pada olahraga kalistenik umumnya ada beberapa yang mudah untuk dipraktikkan namun ada juga yang perlu latihan yang sering, agar terbiasa dalam melakukan gerakan tersebut.

- Peregangan Leher (Bahasa Inggris: *Neck Stretch*)

Gerakan-gerakan pada peregangan leher memiliki fungsi untuk merengangkan otot bagian atas dari kepala hingga leher. Gerakan yang pertama yaitu dengan cara menempelkan kedua tangan dengan jari jempol terpisah, lalu jari jempol tangan di letakan pada dagu sambil mendorong kepala sampai keatas sebisa mungkin. Dilakukan selama 8 detik.



Gambar II.1. Gerakan *Neck Stretch 1*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

Gerakan kedua dengan cara memasukkan celah jari pada kedua tangan, lalu menyimpannya pada leher bagian belakang sambil mendorong kepala kebawah hingga menunduk. Dilakukan selama 8 detik.

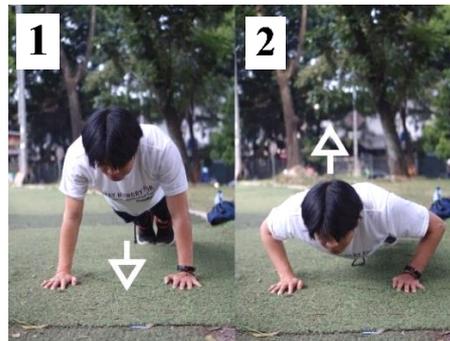


Gambar II.2. Gerakan *Neck Stretch 2*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

Sulianta dan Pratama (2017) Menjelaskan setelah melakukan pemanasan yang sempurna dan otot siap menerima latihan inti, Dengan demikian, tubuh akan mengalami perkembangan yang signifikan. Ini mencakup massa otot dan juga ketahanan (Bahasa Inggris: *endurance*). Berikut merupakan gerakan-gerakan inti Kalistenik yang lazim dan mudah untuk dilakukan menurut Sulianta & Pratama (2017) mengatakan :

- *Regular Push Up*

Dimulai pada posisi badan tegak lurus dari atas dengan posisi tangan membuka selebar bahu, kemudian tubuh bergerak turun kebawah, namun posisi badan masih tegak lurus. Gerakan ini dapat melatih otot tubuh bagian atas seperti bicep dan dada.



Gambar II.3. Gerakan *Regular Push Up*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

- *Diamond Push Up*

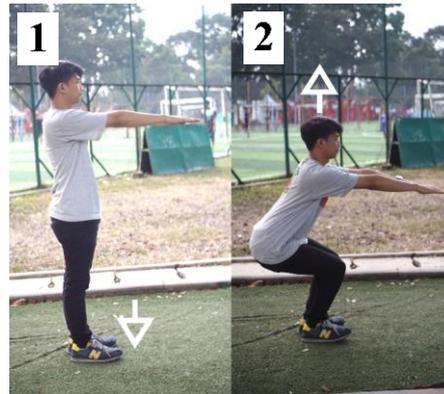
Sama dengan gerakan regular push up namun posisi tangan disimpan berdekatan atau membentuk piramida tepat dibawah dada. Gerakan ini berfokus untuk melatih otot *triceps* dan dada.



Gambar II.4. Gerakan *Diamond Push Up*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

- *Squats*

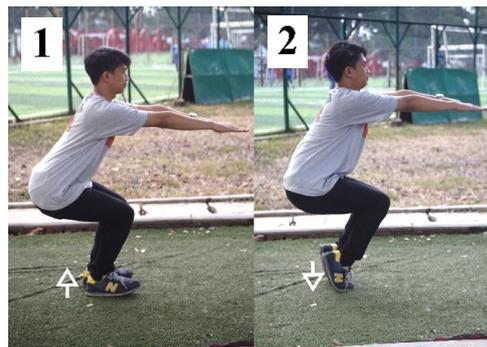
Diawali posisi berdiri, dengan badan yang tegak, lalu posisi tangan yang diluruskan kedepan badan, lalu turunkan badan dengan menekuk lutut dan meluruskan punggung selurus lutut. Gerakan ini melatih otot paha, pinggul dan bokong.



Gambar II.5. Gerakan *Squats*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

- *Calf Raise Squats*

Diawali dengan posisi jongkok sambil meluruskan punggung dengan lutut yang menekuk 90 derajat, lalu berdiri dengan minjinjitkan jari-jari kaki dan kembali ke posisi awal selama 1 detik, dan terus lakukan berulang. Gerakan ini melatih otot paha, bokong dan betis.



Gambar II.6. Gerakan *Claf Raise Squats*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

- *Knee Pull In*

Gerakan ini ditujukan untuk melatih otot perut. Dengan cara menahan tangan di belakang badan sambil posisi duduk, lalu kaki di rentangkan

kedepan selurus mungkin, lalu Gerakan kaki dengan didorong dan ditekuk ke arah badan sehingga membentuk 45 derajat.



Gambar II.7. Gerakan *Knee Pull In*  
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

- Side Leg Swings

Gerakan ini dilakukan dengan posisi berdiri, satu kaki diangkat dan satu tangan bertumpu pada dinding. Lalu lakukan Gerakan dengan mengayunkan kaki yang diangkat sekitar 45 derajat, lakukan terus secara berulang seperti mengayun.



Gambar II.8. Gerakan *Side Leg Swings*  
Sumber: <https://www.skimble.com/exercises/1662-side-to-side-right-leg-swings-how-to-do-exercise> (diakses pada 05 Februari 2020)

## **II.2.4. Latihan Olahraga Kalistenik**

### **II.2.4.1. Pemanasan**

Sulianta dan Pratama (2017, h.65) Menjelaskan “Pemanasan dimulai dari aktivitas fisik yang lebih rendah intensitasnya untuk menerima beban latihan utama. Pemanasan dilakukan dengan peregangan pada otot sekitar 10 sampai 15 menit, setelah itu lakukan pemanasan ringan sekitar 10 sampai 13 menit. Setelah melakukan pemanasan tubuh akan terasa hangat dan otot akan berkontraksi dengan lebih baik, proses pengiriman oksigen ke otot akan lancar dan aliran darah akan menjadi lancar, dengan demikian metabolisme tubuh meningkat dengan cepat.”

Pemanasan dilakukan dengan gerakan yang ringan, gerakan yang tidak membuat tubuh kelelahan. Dengan pemanasan dan peregangan suhu tubuh akan naik sehingga otot akan terasa lebih lentur. Biasanya untuk mengetahui telah cukup pemanasan yaitu dengan munculnya keringat pada badan. Setelah itu tubuh sudah siap untuk melakukan latihan inti pada olahraga kalistenik ini.

### **II.2.4.2. Latihan Inti (*Main Course*)**

Variasi Gerakan pada latihan inti sebagai berikut :

- Gerakan pada permukaan  
*Push up* dengan variasinya, seperti : *diamond push up*, dan lainnya.  
*Squat* dengan variasinya, seperti : *Claf Raise Squat*

Gerakan pada latihan inti olahraga Kalistenik biasanya dimulai dengan :

- *Push Up, Squat*
- *Abs* rutin

### **II.2.4.3. Pendinginan**

Setelah melakukan Latihan inti olahraga Kalistenik yang memiliki porsi latihan yang berat, tubuh diharuskan untuk melakukan pendinginan. Pendinginan bertujuan untuk membantu mengembalikan kondisi otot-otot yang tegang dan kaku menjadi lebih lentur dan menjadi lebih ringan. Dengan melakukan pendinginan bisa mengembalikan tekanan darah menjadi ke posisi normal dengan cara yang dilakukan bertahap. Pendinginan juga dapat mengurangi lelah pada otot yang sudah

melakukan latihan inti. Selain itu pendinginan juga dapat mengurangi tingkat rasa nyeri, kaku dan pagal pada otot.

## II.3. Tanggapan Masyarakat Tentang Kalistenik

### II.3.1. Hasil dan Metode Kuesioner

Hasil dari kuesioner yang telah diisi oleh jawaban dari responden sebanyak 54 orang. Kuesioner ini disebar melalui media online dan sosial media seperti Whatsapp, Instagram, dan Line, dengan tujuan untuk mudah mendapatkan data dan dapat disebar dengan mudah. Kuesioner ini dibuat dengan menggunakan media online yang dimiliki oleh *google* yaitu, *google docs*. Kuisisioner ini disebar diwilayah kota Bandung, dengan tujuan sebagai acuan untuk mengetahui mengenai olahraga Kalistenik di Kota Bandung.

Hasil dari Jawaban kuisisioner yang lebih rinci, sebagai berikut :

Pada gambar II.9. bertujuan untuk mengetahui responden melakukan olahraga atau tidak. Sekitar 66,7% dari 54 responden menjawab tidak dan 33,3% dari 54 responden menjawab iya. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang tidak melakukan olahraga yaitu sebanyak 36 responden dibanding dengan responden yang melakukan olahraga.

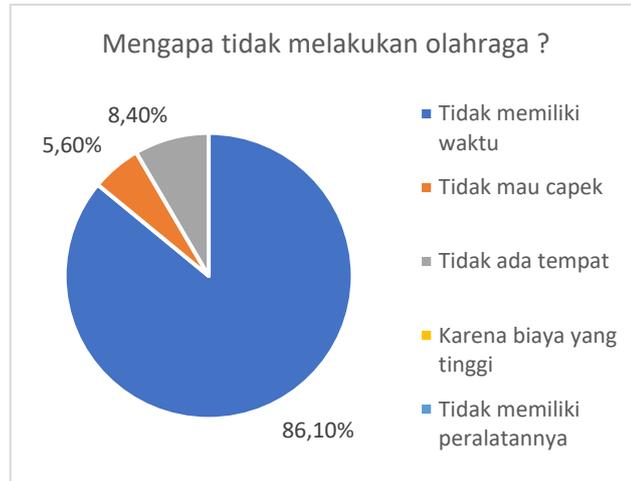


Gambar II.9. Tanggapan Responden Mengenai Apakah Melakukan Olahraga  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

### Responden yang memilih tidak melakukan olahraga

Pada gambar II.10. bertujuan untuk mengetahui alasan mengapa tidak melakukan olahraga pada 36 responden yang mengisi tidak melakukan olahraga. sekitar 86,1

% menjawab tidak memiliki waktu untuk berolahraga, sekitar 8,3 % responden menjawab tidak memiliki tempat untuk berolahraga, lalu 2,8% responden menjawab tidak mau capek karena berolahraga. Hasil ini menunjukkan jika sekitar 36 responden yang menjawab tidak melakukan olahraga, responden memiliki alasan karena tidak memiliki waktu dan tempat untuk melakukan olahraga.



Gambar II.10. Tanggapan Responden Mengenai Alasan Tidak Melakukan Olahraga  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

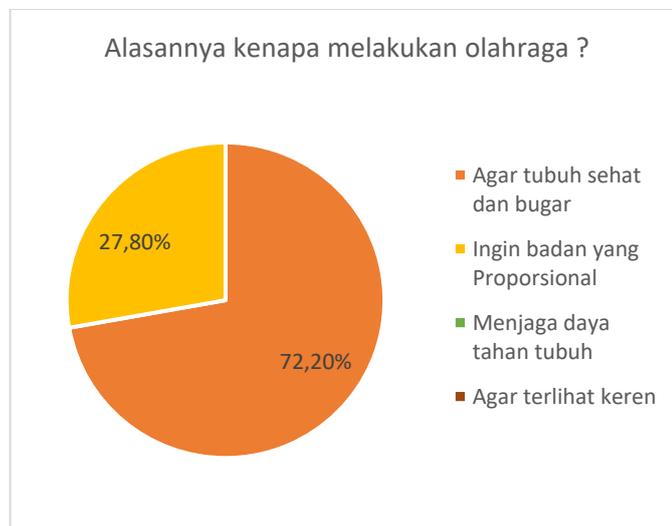
Pada gambar II.11. bertujuan untuk mengetahui pengetahuan mengenai olahraga Kalistenik bagi yang tidak melakukan olahraga. Dari 36 responden sekitar 97,2% tidak mengetahui tentang olahraga Kalistenik, lalu sekitar 2,8% tahu mengenai olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan jika responden yang memilih tidak melakukan olahraga, lebih banyak yang tidak mengetahui olahraga Kalistenik.



Gambar II.11. Tanggapan Responden Yang Tidak Berolahraga Mengenai Pengetahuan Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

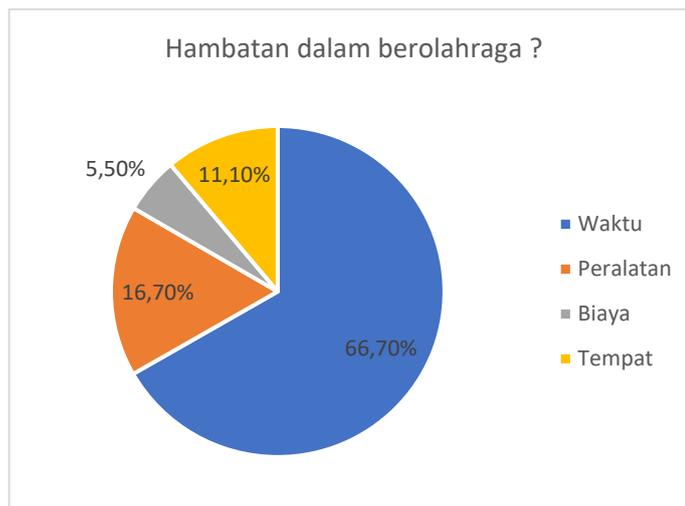
### Responden yang memilih melakukan olahraga

Pada gambar II.12. bertujuan untuk mengetahui alasan mengapa melakukan olahraga. Dari 18 responden sekitar 72,2% mengatakan bahwa melakukan olahraga dengan alasan agar tubuh sehat dan bugar, lalu sekitar 27,8% mengatakan bahwa melakukan olahraga dengan alasan karena menginginkan badan yang proporsional. Hasil ini menunjukkan jika responden yang berolahraga memiliki tujuan untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, dan beberapa responden juga mengatakan tujuan dalam melakukan olahraga yaitu karena menginginkan tubuh yang proporsional.



Gambar II.12. Tanggapan Responden Mengenai Alasan Melakukan Olahraga  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

Pada gambar II.13. bertujuan untuk mengetahui hambatan dalam berolahraga bagi responden yang telah mengisi melakukan olahraga. Dari 18 responden sekitar 66,7% mengatakan waktu yang menjadi hambatan dalam berolahraga, sekitar 16,7% mengatakan peralatan menjadi hambatan dalam berolahraga, sekitar 11,1 % mengatakan tempat menjadi hambatan dalam berolahraga, lalu sekitar 5,5 % mengatakan biaya menjadi hambatan dalam berolahraga. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam berolahraga banyak faktor yang menjadi hambatan, seperti waktu, peralatan, biaya dan tempat. Namun waktu menjadi faktor yang sangat besar dalam hambatan ketika mau melakukan olahraga.



Gambar II.13. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Mengenai Hambatan Ketika Berolahraga  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

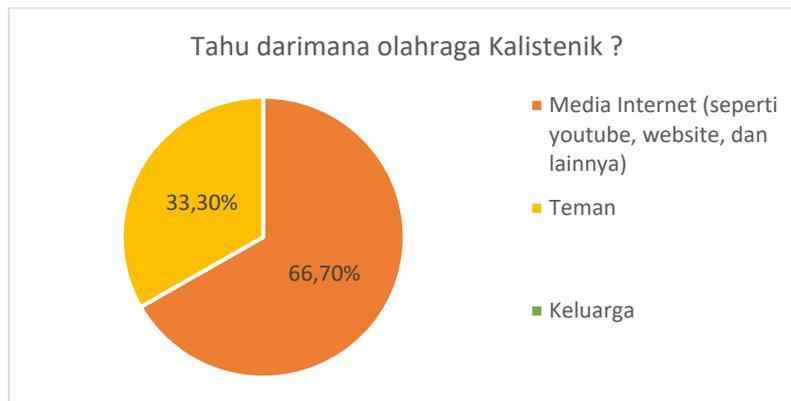
Pada gambar II.14. bertujuan untuk mengetahui pengetahuan mengenai olahraga Kalistenik bagi responden yang melakukan olahraga. Dari 18 responden sekitar 55,6 % mengatakan tidak mengetahui mengenai olahraga Kalistenik, lalu 44,4% mengatakan mengetahui mengenai olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang melakukan olahraga lebih banyak tidak mengetahui mengenai olahraga Kalistenik. Namun setelah diberitahu Gerakan pada olahraga kalistenik responden menjawab tahu mengenai Gerakan-gerakan tersebut namun tidak mengenali istilah dari nama olahraga Kalistenik.



Gambar II.14. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Mengenai Pengetahuan Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

### Responden yang memilih mengetahui olahraga kalistenik

Pada gambar II.14. bertujuan untuk mengetahui responden yang memilih tahu olahraga Kalistenik dari mana. Dari 9 responden 66,7% mengatakan tahu olahraga kalistenik dari media internet seperti youtube, sosial media, website, dan lainnya, lalu 33,3% mengatakan tahu olahraga Kalistenik dari teman. Hasil ini menunjukkan jika responden yang tahu olahraga Kalistenik mengetahuinya dari media internet dan tahu dari teman.



Gambar II.15. Tanggapan Responden Yang Tahu Olahraga Kalistenik Mengenai Tahu Darimana Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

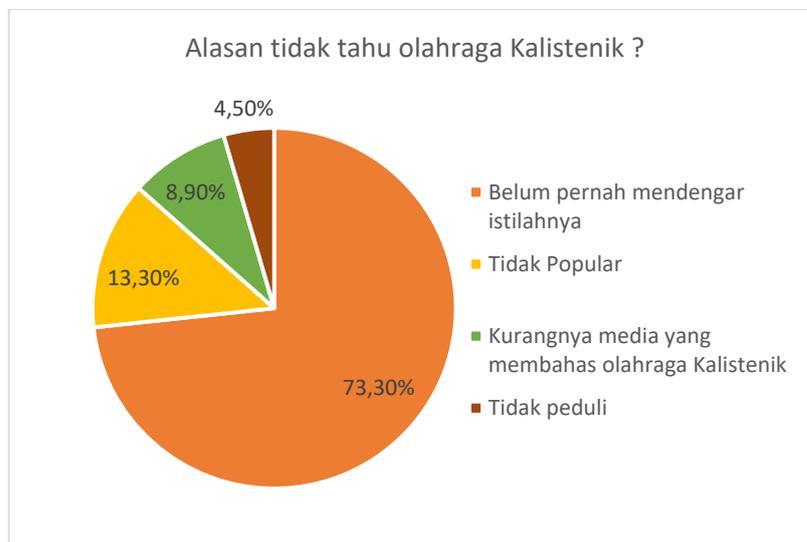
Pada gambar II.16. bertujuan untuk mengetahui responden yang mengetahui olahraga Kalistenik melakukan olahraga tersebut atau tidak. Dari 9 responden sekitar 77,8% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik, dan 22,2% mengatakan tidak melakukan olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan dari responden yang tahu olahraga, lebih banyak dari responden melakukan olahraga Kalistenik.



Gambar II.16. Tanggapan Responden Yang Tahu Olahraga Kalistenik Mengenai Apakah Melakukan Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

### Responden yang memilih tidak tahu olahraga Kalistenik

Pada gambar II.17. bertujuan untuk mengetahui alasan mengapa responden yang memilih tidak tahu olahraga Kalistenik. Dari 45 responden sekitar 73,3% mengatakan belum pernah mendengar istilah olahraga Kalistenik ini, lalu sekitar 13,3% mengatakan bahwa olahraga Kalistenik tidak populer, sekitar 8,9% mengatakan kurangnya media yang membahas olahraga Kalistenik dan sekitar 4,5% mengatakan tidak peduli dengan olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan jika bagi responden yang tidak tahu olahraga Kalistenik lebih banyak memiliki alasan yaitu belum pernah mendengar istilah nama olahraga Kalistenik. Responden menjawab jika dari Namanya belum sama sekali mendengar olahraga Kalistenik.



Gambar II.17. Tanggapan Responden Mengenai Alasan Tidak Tahu Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

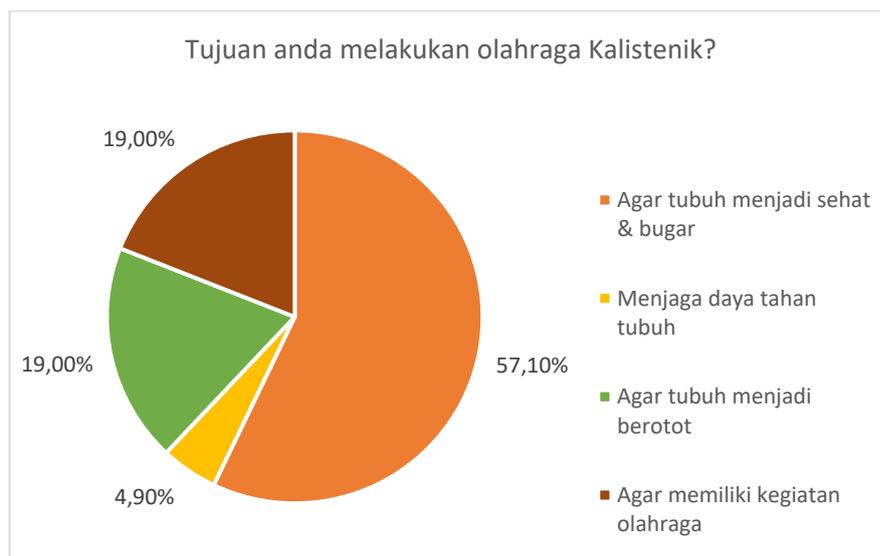
Pada gambar II.18. bertujuan untuk mengetahui mengenai responden yang telah memilih tidak tahu olahraga Kalistenik, apakah melakukan olahraga Kalistenik atau tidak. Dari 45 responden sekitar 68,9% mengatakan tidak melakukan olahraga Kalistenik, dan 31,1% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan jika responden yang tidak tahu olahraga Kalistenik, lebih banyak yang tidak melakukan olahraga Kalistenik. jadi tidak hanya istilah beberapa responden juga mengatakan jika tidak melakukan olahraga Kalistenik pada responden yang tidak mengetahui istilah dari olahraga Kalistenik tersebut. Sehingga responden tidak mengetahui mengenai istilah juga gerakan meskipun telah diberitahu mengenai gerakan-gerakan pada olahraga Kalistenik ini.



Gambar II.18. Tanggapan Responden Yang Tidak Tahu Olahraga Kalistenik Mengenai Apakah Melakukan Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

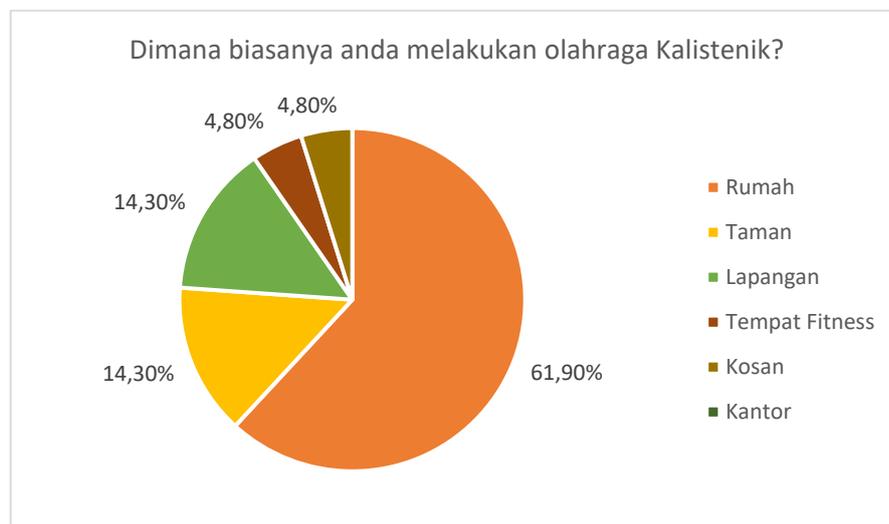
**Responden yang memilih melakukan olahraga Kalistenik**

Pada gambar II.19. bertujuan untuk mengetahui tujuan bagi responden yang melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 57,1% mengatakan agar tubuh menjadi sehat dan bugar, lalu sekitar 19% mengatakan agar memiliki kegiatan olahraga, lalu sekitar 19% mengatakan agar tubuh menjadi berotot, dan sekitar 4,9% mengatakan untuk menjaga daya tahan tubuh. Hasil ini menunjukkan jika responden yang memilih melakukan olahraga Kalistenik memiliki tujuan untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar.



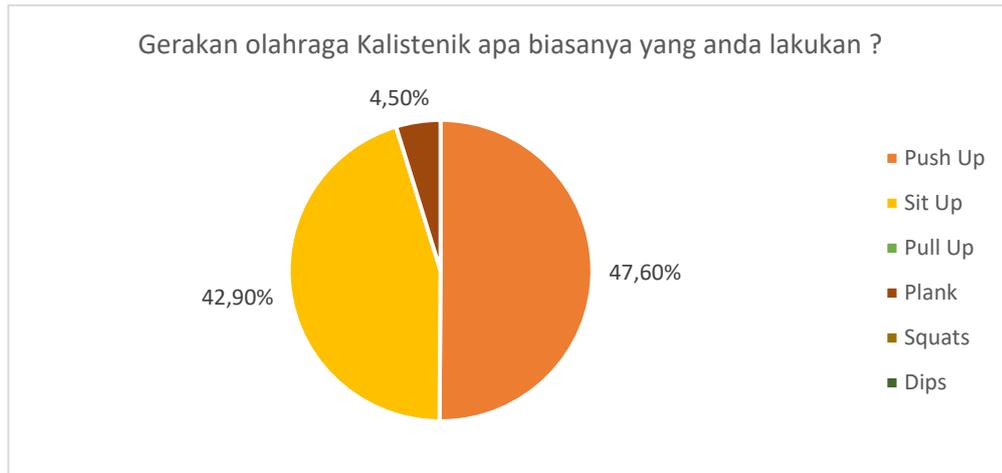
Gambar II.19. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Kalistenik Mengenai Tujuan Melakukan Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

Pada gambar II.20. bertujuan untuk mengetahui mengenai dimana tempat bagi responden yang melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 61,9% mengatakan rumah menjadi tempat berolahraga Kalistenik, lalu sekitar 14,3% mengatakan taman menjadi tempat berolahraga Kalistenik, lalu sekitar 14,3% mengatakan lapangan menjadi tempat berolahraga Kalistenik, lalu sekitar 4,8% mengatakan tempat fitness menjadi tempat berolahraga Kalistenik, dan sekitar 4,8% mengatakan kosan menjadi tempat berolahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan jika lebih banyak responden yang melakukan kalistenik di rumah, juga menunjukkan jika olahraga ini dapat dilakukan dimanapun karena tidak perlu ruang yang besar juga dan peralatan yang mahal.



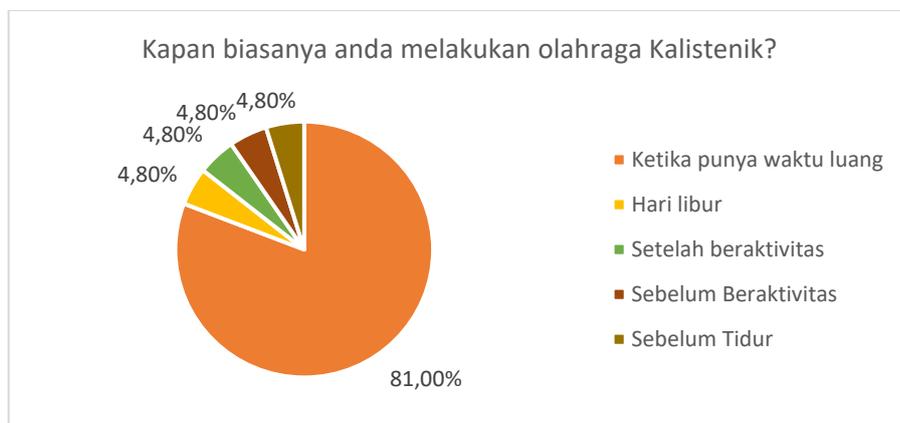
Gambar II.20. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Kalistenik Mengenai Tempat Melakukan Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

Pada gambar II.21. bertujuan untuk mengetahui Gerakan olahraga Kalistenik apa yang dilakukan bagi responden yang memilih melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 47,6% mengatakan melakukan gerakan *push up*, lalu sekitar 42,9% mengatakan melakukan gerakan *sit up*, dan sekitar 4,8% mengatakan melakukan gerakan *plank*. Hasil ini menunjukkan jika lebih banyak responden yang melakukan olahraga Kalistenik, melakukan gerakan yang dilakukan pada permukaan seperti *push up*, *sit up*, *plank*, dibanding dengan gerakan yang harus dilakukan pada *bar* seperti *dips*, *pull up* dan lainnya.



Gambar II.21. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Kalistenik Mengenai Gerakan Olahraga kalistenik Yang Sering Dilakukan  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

Pada gambar II.22. bertujuan untuk mengetahui mengenai waktu bagi responden yang memilih melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 81% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik ketika memiliki waktu luang, lalu sekitar 4,8% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik ketika sebelum beraktivitas, lalu sekitar 4,8% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik ketika di hari libur, lalu sekitar 4,8% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik ketika setelah beraktivitas, dan sekitar 4,8% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik ketika sebelum tidur. Hasil ini menunjukkan jika olahraga Kalistenik lebih banyak dilakukan ketika responden memiliki waktu luang, yang bahkan ketika disela-sela waktu beraktivitas.



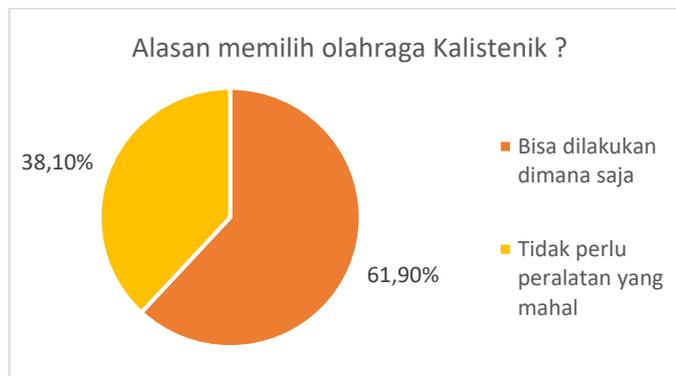
Gambar II.22. Tanggapan Responden Yang Melakukan Olahraga Kalistenik Mengenai Kapan Biasanya Melakukan Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

Pada gambar II.23. bertujuan untuk mengetahui dengan siapa melakukan olahraga Kalistenik bagi responden yang melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 85% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik sendirian, dan sekitar 14,3% mengatakan melakukan olahraga Kalistenik dengan teman. Hasil ini mengatakan jika olahraga Kalistenik ini dapat dilakukan sendiri maupun dengan orang lain.



Gambar II.23. Tanggapan Responden Mengenai Dengan Siapa Biasanya Melakukan Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

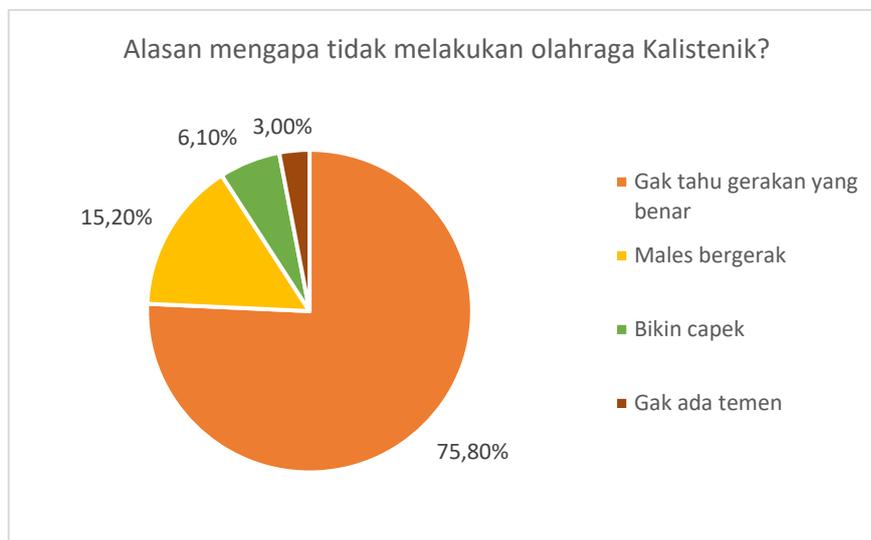
Pada gambar II.24. bertujuan untuk mengetahui mengenai mengapa responden memilih olahraga Kalistenik bagi responden yang melakukan olahraga Kalistenik. Dari 21 responden sekitar 61,9% mengatakan olahraga Kalistenik bias dilakukan dimana saja, dan sekitar 38,1% mengatakan tidak perlu peralatan yang mahal. Hasil ini menunjukkan jika olahraga Kalistenik ini bisa dilakukan dimana saja yang tidak perlu peralatan yang mahal, dan juga hanya memerlukan ruang yang sedikit.



Gambar II.24. Tanggapan Responden Mengenai Alasan Memilih Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

### Responden yang memilih tidak melakukan olahraga Kalistenik

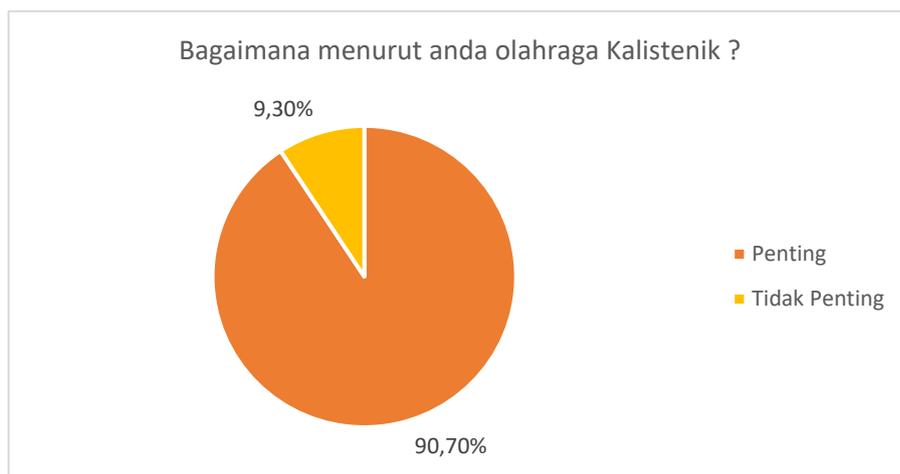
Pada gambar II.25. bertujuan untuk mengetahui mengenai alasan bagi responden yang memilih tidak melakukan olahraga Kalistenik. Dari 33 responden sekitar 75,8% mengatakan tidak tahu gerakan yang benar, lalu sekitar 15,2% mengatakan males bergerak, lalu sekitar 6,1% mengatakan olahraga Kalistenik dapat membuat capek atau lelah, dan 3% mengatakan tidak ada teman untuk melakukan olahraga Kalistenik. Hasil ini menunjukkan jika responden yang tidak melakukan olahraga Kalistenik lebih banyak memiliki alasan tidak tahu Gerakan olahraga Kalistenik yang benar juga dikarenakan males untuk bergerak.



Gambar II.25. Tanggapan Responden Mengenai Alasan Bagi Responden Yang Tidak Olahraga Kalistenik  
Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

### Pentingnya olahraga Kalistenik menurut responden

Pada gambar II.26. bertujuan untuk mengetahui mengenai pentingnya olahraga Kalistenik. Dari 54 responden sekitar 90,7% mengatakan olahraga Kalistenik ini penting, dan sekitar 9,3% mengatakan olahraga Kalistenik ini tidak penting. Hasil ini menunjukkan jika menurut responden lebih banyak memilih olahraga Kalistenik ini penting, beberapa alasan yang didapat jika pentingnya dikarenakan, olahraga Kalistenik dapat membuat tubuh sehat dan bugar, adapun yang mengatakan setidaknya responden memiliki kegiatan olahraga, ada juga yang mengatakan jika olahraga Kalistenik bisa untuk mengencangkan otot dan menunjang kegiatan sehari-hari.



Gambar II.26. Tanggapan Responden Mengenai Pentingnya Olahraga Kalistenik  
 Sumber : Dokumen Pribadi (2019)

#### II.4. Resume

Menurut Rahmani (2014, h.1) “mengatakan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, dimulai dari anggota tubuh bagian atas hingga bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan yang menjadikan tubuh sehat dan bugar”. Jadi olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar dikarenakan tubuh melakukan suatu aktivitas fisik yang mengandalkan beberapa bagian tubuh.

Manfaat utama dari berolahraga yaitu untuk membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Oleh karena itu olahraga merupakan aktivitas fisik yang penting dilakukan untuk menunjang kesehatan tubuh, yang dapat dilakukan dalam keseharian. Tubuh yang sehat dan kuat dapat membantu kelancaran dalam berkegiatan sehari-hari maupun dalam bekerja.

Sulianta & Pratama (2017, h.1) menjelaskan “Kalistenik (Bahasa Inggris: *Calisthenics*) adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh kita sendiri dalam proses membentuk otot maupun pembakaran lemak. Sedikit berbeda dengan apa yang akan didapat dari hasil ketika berlatih yang dilakukan di gimnastik, kalistenik memiliki fokus pada kekuatan juga ketahanan pada otot, sedangkan jika pada gimnastik yang lebih fokus pada pembentukan otot.”

Olahraga Kalistenik dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh masing-masing masyarakat yang melakukannya.

Sekarang ini telah banyak tersedia ruang untuk melakukan kegiatan olahraga ini. Tempat umum seperti sasana olahraga umum, tempat rekreasi, taman kota, bahkan dapat dilakukan di rumah sekalipun. Olahraga Kalistenik juga dapat dilakukan oleh pria, wanita, muda maupun tua, bahkan anak-anak dapat mengikuti latihan olahraga ini, karena Kalistenik mengandalkan kapasitas masing-masing orang. Kalistenik dapat menjadi olahraga yang membakar lemak dikarenakan latihannya yang mengharuskan atau melibatkan otot-otot yang banyak pada bagian-bagian tubuh. Gerakan pada Kalistenik dapat membangun massa otot dan juga kekuatan di sekujur tubuh yang juga meningkatkan metabolisme, yang baik bagi kesehatan pada jantung melalui gerakan-gerakan aerobik yang juga baik untuk membakar lemak. Olahraga Kalistenik ini menjadi olahraga dengan cara yang sederhana yang mampu meningkatkan massa otot dan juga kekuatan otot, namun memiliki hasil yang sama dengan olahraga angkat beban, fitness dan olahraga lain yang memiliki manfaat yang serupa.

Berdasarkan Hasil analisis kuisioner dapat ditunjukkan pada satu rincian, yaitu Masyarakat memiliki hambatan dalam berolahraga, yaitu kurangnya waktu yang cukup dalam berolahraga, masyarakat lebih cenderung lebih berfikir jika berolahraga harus memiliki peralatan dan biaya yang tinggi. Oleh karena hal tersebut masyarakat yang tidak melakukan olahraga karena terhambatnya oleh waktu, tempat dan peralatan. Lazimnya tidak melakukan kegiatan atau aktivitas fisik seperti olahraga, faktor yang menyebabkannya adalah waktu yang dipakai untuk bekerja dan waktu yang habis pada perjalanan. Oleh karena itu masyarakat yang memiliki aktivitas sendetari pada saat waktu bekerja , menurut Widiyanti & Tafal (2014) mengatakan “dapat berpotensi terkena obesitas dan juga penyakit tidak menular seperti jantung koroner, diabetes dan kanker payudara.”

## **II.5. Solusi Perancangan**

Melihat pada paparan dan masalah diatas disimpulkan bahwa aktivitas pada masyarakat diperkotaan memiliki aktivitas fisik yang rendah bahkan tidak memiliki aktivitas fisik sama sekali ketika saat bekerja. Kurangnya memiliki waktu karena dipakai untuk bekerja dan diperjalanan. Oleh karena hal tersebut dapat

menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular akibat ketidakaktifan fisik seperti jantung koroner, diabetes dan kanker payudara. Oleh karena itu diperlukannya solusi yang diberikan kepada masyarakat khususnya pekerja kantoran, yaitu memberikan informasi yang bersifat persuasi untuk membujuk agar dapat lebih memperhatikan kesehatan tubuh dengan cara melakukan aktivitas fisik berupa olahraga Kalistenik yang dapat dilakukan dengan tidak perlu biaya yang tinggi atau bagi yang tidak memiliki waktu luang yang lama, karena olahraga Kalistenik dapat dilakukan dimanapun dengan sesuai porsi latihannya. Bertujuan agar memiliki tubuh yang bugar dan sehat.