

SURVEI TINGKAT KEKUATAN OTOT TANGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN FLEKSIBILITAS KOMUNITAS ALKIDCALISTHENICS YOGYAKARTA

SURVEY OF HAND MUSCLES STRENGTH LEVELS, ARM MUSCLES STRENGTH, BACK MUSCLES STRENGTH, ABDOMEN MUSCLES STRENGTH, AND THE FLEXIBILITY OF ALKID-CALISTHENICS YOGYAKARTA COMMUNITY

Oleh: aloysius claudio puspa adhi n p, ilmu keolahragaan

aloyusclaudio@gmail.com

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga bukan hanya menjadi pengisi waktu luang melainkan sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh. Masyarakat sudah tahu manfaat berolahraga yang tidak hanya menjadikan tubuh bugar akan tetapi dapat memperbaiki penampilan fisik dan meningkatkan gaya hidup. Berbagai cara dilakukan untuk menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga, baik laki-laki maupun perempuan yang menginginkan bentuk tubuh ideal dan tampil menarik, sehingga akan menambah rasa percaya diri dan menunjukkan status sosialnya dalam aktivitas sehari-hari. Dengan pertimbangan tersebut banyak cara dilakukan antara lain diet dan olahraga, olahraga merupakan salah satu cara yang paling aman untuk mewujudkan tujuan tersebut.

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Kegiatan olahraga atau aktivitas jasmani adalah suatu proses untuk memelihara kebugaran jasmani yang dilaksanakan melalui pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam olahraga secara umum adalah memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran dalam berolahraga sebagai sarana rekreasi serta menjaga dan meningkatkan bentuk tubuh, serta menambah relasi dalam hidup bersosial di tengah kegiatan olahraga. Seseorang yang ingin melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik, teratur, dan terjadwal tidak cukup hanya memiliki tubuh yang sehat saja, tetapi harus memiliki kondisi fisik yang bugar. Orang yang sehat belum bisa dikatakan bugar, secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik, yaitu ada kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Dalam konteks sederhana kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi waktu luang (Mutohir, 2002, hal. 157).

Semakin meningkatnya kesadaran akan pentingnya kebugaran, diikuti dengan adanya banyak pilihan dalam berolahraga. Mulai dari perusahaan atau instansi yang mendirikan pusat kebugaran dengan menawarkan berbagai macam program latihan, hingga adanya kelompok komunitas tertentu yang

menyediakan tempat latihan dengan program latihan tertentu. Memiliki tubuh sehat dan postur ideal merupakan keinginan setiap orang. Untuk mencapai tujuan tersebut, banyak orang memilih pergi ke sasana kebugaran (*gym*) yang memiliki tarif cukup mahal. Pada dasarnya terdapat beberapa alternatif untuk mencapai tujuan tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya mahal, salah satunya dengan metode *calisthenics*.

Calisthenics adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh sendiri dalam proses membentuk otot. Terdapat sedikit perbedaan dari hasil yang akan diperoleh bila berlatih dengan metode *calisthenics* dan *gym*. *Calisthenics* berfokus pada ketahanan otot dan kekuatan, sedangkan *gym* yang berfokus pada pembentukan otot atau *hypertrophy*. Dalam pembentukan otot, *calisthenics* menggunakan banyak otot dalam satu gerakan (*Compound Movements*). Perbedaan mendasar *calisthenics* dengan olahraga lainnya adalah peralatan yang digunakan, dapat dikatakan bahwa *calisthenics* tidak membutuhkan peralatan atau bahkan hanya sedikit peralatan. Ruang publik dan *pull-up bar* sudah lebih dari cukup untuk melakukan olahraga dengan berbagai manfaat ini. Kebanyakan olahraga ini dilakukan oleh laki-laki, akan tetapi *calisthenics* yang *notabene* merupakan jenis olahraga yang mengandalkan berat badan ini, membuka kesempatan untuk dapat mengikuti olahraga ini berdasarkan kemampuan dan kapasitas fisik yang dimilikinya. *Calisthenics* adalah cara yang paling sederhana yang secara alami mampu meningkatkan fleksibilitas, ketahanan otot, dan kekuatan otot.

Bentuk latihan *calisthenics* yang mengandalkan beban berat badan ini memiliki bermacam-macam gerakan yang memiliki tingkat kesulitan tinggi atau unik (*tricky*). Menurut Sulianta, dkk (2015: 23) skema latihan *calisthenics* banyak dilakukan dengan menggunakan *bar* (80%) dari pada *grounding* (20%). Dalam skema latihan ini, penggemar *calisthenics* akan lebih banyak melatih otot pada *upper body* (leher, tangan, lengan, bahu, dada, punggung, perut) daripada otot *lower body* (paha, betis, kaki). Bagi pemula yang mengenal olahraga ini, pada awalnya akan merasakan kesulitan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar seperti *pull-up*, *chin-up*, dan *push-up*. Sedangkan bagi beberapa orang yang sudah terlatih pun juga memerlukan waktu yang cukup banyak untuk terbiasa dan mampu melakukan gerakan-gerakan yang atraktif seperti *backlever*, *frontlever*, *handstand*, *planche*, *human flag*, dan *dragon flag*. Dalam *calisthenics*

sebagian besar otot yang digunakan untuk menunjang gerakan-gerakan baik dasar maupun atraktif adalah tangan, lengan, punggung, dan perut. Pada beberapa gerakan *calisthenics* dibutuhkan kekuatan yang ekstra untuk dapat mengangkat beban tubuh sendiri dan dapat mempertahankan posisi gerakan tersebut untuk beberapa waktu. Dalam mempertahankan posisi tersebut, beberapa otot perlu dikunci sehingga gerakan dapat terlihat sempurna. Bentuk latihan *calisthenics* selain mengandalkan beban tubuh sendiri juga membutuhkan ketahanan otot yang ekstra untuk mengangkat beban tubuh dengan pengulangan gerakan (*repetisi*) yang banyak.

Alkidcalisthenics merupakan salah satu komunitas *calisthenics* di Yogyakarta yang menggunakan metode *calisthenics*. Komunitas yang terbentuk pada 17 November 2015 ini, kini memiliki anggota aktif sebanyak 20 orang sedangkan anggota secara umum sudah mencapai lebih dari 100 orang. Latihan bersama komunitas ini dilakukan setiap harinya di pelataran trotoar bagian barat Alun-Alun Kidul Yogyakarta pukul 16.30-18.00 WIB dan siapapun bisa bergabung tanpa pungutan biaya atau persyaratan khusus. Tiap harinya ada berbagai materi latihan yang dipersiapkan dan digunakan untuk latihan bersama-sama. Setiap anggota memiliki hak untuk membuat program latihan dan dapat dilakukan sendiri atau bersama-sama. Berbekal tempat yang cukup luas, *pull-up bar*, dan *dips* yang ada, *Alkidcalisthenics* tetap mampu berlatih berbagai gerakan-gerakan atraktif dan mampu memberikan pelatihan dasar bagi para pemula. Sehingga memungkinkan banyak orang yang melihat merasa terhibur dan tergerak untuk belajar olahraga dengan metode *calisthenics* dan tidak menutup kemungkinan untuk bergabung bersama komunitas.

Setelah melakukan pengamatan di komunitas *Alkidcalisthenics* peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa anggota mampu melakukan gerakan-gerakan yang bersifat *tricky* dengan tingkat kesulitan tinggi serta mampu mempertahankan posisi tersebut. Seperti yang telah peneliti sebutkan diawal, diperlukan kekuatan dan fleksibilitas yang mendukung untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut, akan tetapi dalam pengamatan peneliti belum pernah ada yang membahas tentang *calisthenics* dan seberapa kuat kekuatan otot dan fleksibilitas para pelaku *calisthenics* untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tentang tingkat kekuatan dan fleksibilitas komunitas *Alkidcalisthenics* khususnya

pada kekuatan otot-otot yang sering dilatih, yaitu otot tangan, otot lengan, otot punggung, dan otot perut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*, yang mana penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan subjek penelitian dengan didukung oleh data-data berupa angka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tujuannya adalah mengetahui tingkat kekuatan otot tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas komunitas *Alkidcalisthenics* Yogyakarta.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pelataran Trotoar bagian Barat Alun-Alun Kidul Yogyakarta pada tanggal 8 April 2018.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah komunitas *Alkidcalisthenics* Yogyakarta. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh anggota komunitas *Alkidcalisthenics* Yogyakarta yang berjumlah 20 orang.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini anggota komunitas *Alkidcalisthenics* Yogyakarta diukur kekuatan otot tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas dengan menggunakan berbagai tes.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah, (Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

kemampuan fisik secara merata bagi pelaku *calisthenics*.

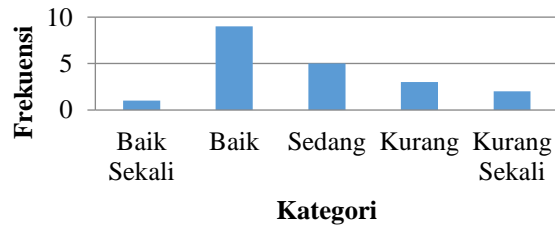
3. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih mencakup instrumen penelitian lain dan mencakup seluruh komunitas *calisthenics* di Yogyakarta, dan agar lebih memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

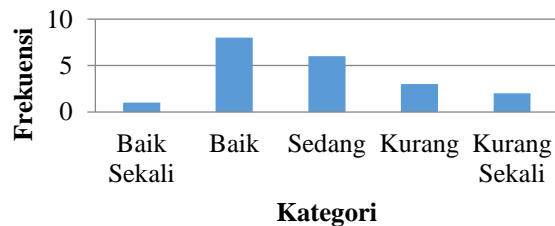
HASIL PENELITIAN

Pada tes kekuatan otot tangan, dibagi menjadi dua yaitu kekuatan otot tangan kanan dan kekuatan otot tangan kiri. Pada kekuatan otot tangan kanan diperoleh 1 orang (5%) pada kategori baik sekali, 9 orang (45%) pada kategori baik, 5 orang (25%) pada kategori sedang, 3 orang (15%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (10%) dalam kategori kurang sekali. Pada kekuatan otot tangan kiri diperoleh 1 orang (5%) pada kategori baik sekali, 8 orang (40%) pada kategori baik, 6 orang (30%) pada kategori sedang, 3 orang (15%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (10%) dalam kategori kurang sekali.

Kekuatan Otot Tangan Kanan

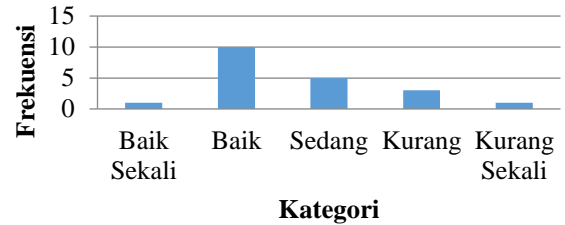


Kekuatan Otot Tangan Kiri



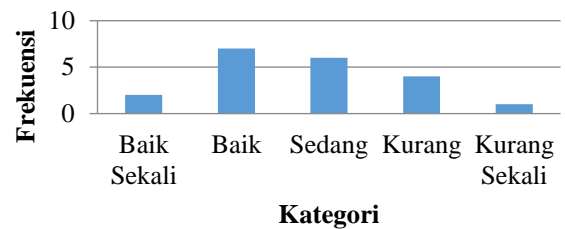
Pada tes kekuatan otot lengan diperoleh 1 orang (5%) pada kategori baik sekali, 10 orang (50%) pada kategori baik, 5 orang (25%) pada kategori sedang, 3 orang (15%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (5%) dalam kategori kurang sekali.

Kekuatan Otot Lengan



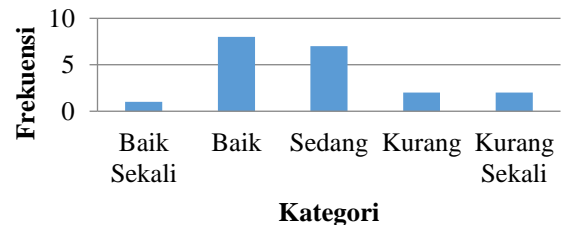
Pada tes kekuatan otot punggung diperoleh 2 orang (10%) pada kategori baik sekali, 7 orang (35%) pada kategori baik, 6 orang (30%) pada kategori sedang, 4 orang (20%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (5%) dalam kategori kurang sekali.

Kekuatan Otot Punggung

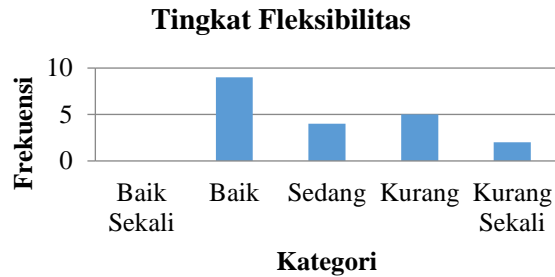


Pada tes kekuatan otot perut diperoleh 1 orang (5%) pada kategori baik sekali, 8 orang (40%) pada kategori baik, 7 orang (35%) pada kategori sedang, 2 orang (10%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (10%) dalam kategori kurang sekali.

Kekuatan Otot Perut



Pada tes fleksibilitas diperoleh 0 orang (0%) pada kategori baik sekali, 9 orang (45%) pada kategori baik, 4 orang (20%) pada kategori sedang, 5 orang (25%) dalam kategori kurang, dan 2 orang (10%) dalam kategori kurang sekali.



PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kekuatan otot tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas komunitas *Alkidcalisthenics* Yogyakarta. Pada gerakan-gerakan *tricky calisthenics*, dapat dilakukan oleh beberapa anggota dalam komunitas *Alkidcalisthenics*. Dalam melakukan gerakan tersebut memerlukan penguncian beberapa otot yang membutuhkan kekuatan dan fleksibilitas. Dalam penelitian ini telah diperoleh hasil kekuatan dan fleksibilitas yang diukur. Berikut analisis pada masing-masing *item* tes.

Pada tes kekuatan otot tangan, dibagi menjadi dua yaitu kekuatan otot tangan kanan dan kekuatan otot tangan kiri. Hasil yang diperoleh pada kekuatan otot tangan kanan dan kiri komunitas *Alkidcalisthenics* berada dalam kategori baik sebesar 45% dan 40%. Kekuatan otot tangan dimaksudkan untuk mengukur kekuatan otot jari-jari tangan komunitas *Alkidcalisthenics*. Pelaku *calisthenics* harus memiliki kekuatan tangan yang bagus karena dalam *calisthenics* gerakan-gerakan yang dilakukan banyak menggunakan tangan. Dengan berbekal kekuatan tangan tersebut, pelaku *calisthenics* dituntut untuk dapat menggenggam dan menggantung pada *pull-up bar*, hal ini diperlukan pada saat melakukan gerakan-gerakan dasar *calisthenics* yaitu *pull-up* dan gerakan-gerakan *tricky calisthenics* seperti *backlever*, *frontlever*, *muscle-up*, *planche*, dan *human flag*.

Pada tes kekuatan otot lengan, hasil yang diperoleh komunitas *Alkidcalisthenics* berada dalam kategori baik atau sebesar 50%. Kekuatan otot lengan sangat diperlukan oleh setiap pelaku *calisthenics*, baik saat berlatih pada *bar* maupun pada *ground*. Selain gerakan dasar dan variasi *push-up* pada *calisthenics*, gerakan-gerakan *calisthenics* pada *bar* seperti *muscle-*

up, *dips*, dan *handstand* memerlukan kontribusi dari kekuatan otot lengan, apabila kekuatan otot lengannya kurang maka gerakan-gerakan tersebut akan sulit dilakukan bagi pelaku *calisthenics*.

Pada tes kekuatan otot punggung komunitas *Alkidcalisthenics* diperoleh hasil dalam kategori baik atau sebesar 35%. Kekuatan otot punggung diperlukan pelaku *calisthenics* dalam melakukan gerakan-gerakan dasar dan variasi *pull-up* pada *calisthenics*. Kekuatan otot punggung merupakan sumbangan penting dalam melakukan gerakan *calisthenics*, karena berperan sebagai penyangga tubuh dalam setiap gerakan tersebut. Sehingga untuk dapat melakukan gerakan dasar *pull-up* diperlukan kekuatan otot punggung yang baik pula.

Pada tes kekuatan otot perut komunitas *Alkidcalisthenics* diperoleh hasil dalam kategori baik atau sebesar 40%. Otot perut pada pelaku *calisthenics* dituntut untuk kuat. Hal ini berguna dalam gerakan-gerakan *tricky calisthenics* seperti *backlever*, *frontlever*, *planche*, *human flag*, dan *dragon flag*, di mana otot perut selalu ikut berperan dalam setiap gerakan-gerakan tersebut. Oleh sebab itu jika kekuatan otot perutnya kurang, maka secara tidak langsung akan memberikan pengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan gerakan-gerakan *tricky calisthenics*.

Pada tes fleksibilitas komunitas *Alkidcalisthenics* diperoleh hasil dalam kategori baik atau sebesar 45%. Fleksibilitas diperlukan pelaku *calisthenics* dalam mendukung gerakan-gerakan *barhopper* dan gerakan *freestyle*, seperti *backroll on pull up bar*, *backroll to handstand on pull up bar*, dsb. Oleh sebab itu jika fleksibilitas kurang, maka akan berpengaruh dalam keterbatasan gerak *freestyle* dalam melakukan beberapa gerakan *calisthenics*.

Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan mayoritas anggota *Alkidcalisthenics* berada pada kategori baik pada semua *item* tes. Pada dasarnya hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dari karakteristik anggota seperti jenis kelamin, usia, dan frekuensi latihan. Pada penelitian ini dipilih subjek penelitian dari jenis kelamin yang sama yaitu laki-laki, dari faktor usia bervariasi mulai dari usia 17 tahun sampai 54 tahun, sedangkan dari faktor frekuensi latihan belum dilakukan pengamatan pada penelitian ini. Selain itu hasil tes kekuatan dan fleksibilitas komunitas *Alkidcalisthenics* yang berada pada kategori baik

tersebut dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan yaitu dilakukannya latihan setiap hari, dan dalam satu kali latihan memiliki variasi gerakan yang dilakukan sebanyak 12-15 repetisi setiap gerakannya yang diulang sebanyak 3-5 set. Metode latihan ini menurut Sulianta, dkk (2017: 11) melatih ketahanan otot yang akan berbanding lurus dengan kekuatan otot yang akan didapat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darma, S.P.S., & Hastuti, T.A. (2013). *Profil Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Kalasan*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Vol. 2, No. 7. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hardianto, F.A. (2013). *Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Teknik Dasar Dribbel Pemain Futsal*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Meshalindri, N. (2014). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tangan terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Mutohir, T.C. (2002). *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Nurgiyantoro, B. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sheilani, R.A. (2013). *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tangan, dengan Kemampuan Chest Pass Siswa Putra Kelas VIII yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri I Wates*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.
- Sulianta, F. (2015). *Shape Your Body with Amazing Calisthenics*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- Sulianta, F., & Pratama, M.I. (2017). *Membentuk Tubuh dengan Kedahsyatan Calisthenics Sreetworkout*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.