

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas terstruktur yang dilakukan oleh manusia dengan tujuan mendorong, membentuk, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial mereka. Seperti yang dijelaskan oleh (Giriwijoyo, 2005) “Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi”. Olahraga rekreasi menurut (Hidayat & Indardi, 2015) suatu kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologi seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan yang menyeluruh. Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat dikemukakan olahraga rekreasi merupakan kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta kebahagiaan sambil memperluas jaringan hubungan sosial.

Perkembangan dunia olahraga saat ini sedang mengalami kemajuan pesat, terutama dengan beragam jenis cabang olahraga yang dapat dipilih sesuai dengan minat dan bakat individu, serta dengan setiap orang memiliki tujuan khusus dalam berolahraga (Siti Hanifah, 2015). Olahraga menjadi sangat penting karena merupakan bagian tak terpisahkan dari kebutuhan dasar manusia yang pada dasarnya selalu bergerak. Olahraga itu sendiri adalah serangkaian aktivitas fisik yang direncanakan untuk menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik dengan tujuan menjaga kelangsungan hidup dan meningkatkan kualitas kehidupan seseorang.

Salah satu olahraga rekreasi yang baru-baru ini terlahir kembali ditengah berkembangnya olahraga dan menjadi tren di tengah-tengah masyarakat yaitu olahraga calisthenics dan parkour. Calisthenics adalah jenis latihan fisik yang bertumpu pada berat badan tubuh sendiri. Asal-usul nama "calisthenics" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "kalos" berarti keindahan dan "thenos" berarti kekuatan. Olahraga calisthenics melibatkan serangkaian gerakan sederhana dan berirama

yang biasanya dilakukan tanpa menggunakan alat atau perlengkapan tambahan (G. Gumilar et al., 2018). Calisthenics adalah jenis olahraga yang bisa dikategorikan sebagai latihan kekuatan (strength training) yang menggunakan berat tubuh sendiri sebagai resistensi. Hal ini juga dapat dianggap sebagai bentuk senam atau olahraga bodyweight karena mengandalkan gerakan-gerakan tubuh untuk membangun kekuatan dan kebugaran juga melatih diri. Kemudian (R. Gumilar, 2019) mengatakan senam dalam bahasa indonesia dan gymnastic bahasa inggris yang diambil dengan bahasa aslinya asal kata Gymnos (Yunani) yang berarti telanjang, Gymnastics sendiri diambil dari kata kerja Gymnazein artinya berlatih atau melatih diri. Latihan calisthenics mencakup berbagai variasi gerakan. Seperti kebanyakan olahraga lainnya, sesi latihan calisthenics dimulai dengan pemanasan, diikuti oleh latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Beberapa contoh gerakan inti dalam calisthenics mencakup pull-up, chin-up, push-up, sit-up, muscle-up, handstand, dip, L-sit, dan sebagainya. Setiap gerakan memiliki tujuan khusus untuk membentuk bagian otot tubuh yang berbeda. Calisthenics hanya menggunakan berat badan sebagai alat latihan, sehingga dapat dilakukan dengan mudah di berbagai tempat dan dapat dilakukan di lokasi umum seperti taman kota, fasilitas olahraga umum, tempat rekreasi, bahkan di rumah. Olahraga ini cocok untuk berbagai kelompok usia dan jenis kelamin karena intensitas dan beban latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu (Sulianta dan Pratama, 2017:8)

Sedangkan Parkour Menurut (Sasabila, 2021) Parkour adalah metode untuk melatih orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan kemampuan dari tubuh manusia. Parkour bisa disebut seni gerak juga sering sebagai semi militer karena melewati halang rintang yang sulit. Parkour didefinisikan sebagai jenis olahraga urban atau aktivitas fisik yang menuntut keterampilan, kekuatan, dan keahlian khusus dalam navigasi lingkungan sekitar, karena melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang mendasar namun cukup sulit seperti melompat, merayap, dan berlari disekitar benda-benda seperti bangunan, tangga dan penghalang lainnya dengan cara yang efektif dan efisien. Olahraga ini menjadi populer di seluruh dunia dan terus berkembang sebagai bentuk aktivitas fisik yang menarik dan menantang.

Kedua olahraga ini termasuk kedalam olahraga extreme. Karena dalam olahraga ini banyak gerakan yang membahayakan keselamatan. Tapi justru itulah yang membuat olahraga ini menjadi olahraga yang unik karena para praktisi akan terpacu adrenalinnya sehingga timbul kekuatan dalam diri para praktisi untuk melakukan rintangan tanpa rasa takut. Salah satu alasan olahraga ini dikatakan sebagai olahraga extreme karena minimnya alat pelindung dan banyak gerakan gerakan yang membahayakan. Para praktisi hanya menggunakan sepatu, baju dan celana saja sebagai perlindungan selebihnya para praktisi tidak menggunakan pelindung apapun dikarenakan para praktisi ingin bergerak dengan bebas yang apabila menggunakan pelindung yang lainnya akan menambah beban ketika melakukan gerakan tersebut. Akibatnya olahraga ini sangat rentan terjadi cedera. Untuk mencegah terjadinya cedera tentunya harus pemanasan dengan benar dan sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif. Kebugaran jasmani yang dimaksud meliputi faktor-faktor seperti daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani bersifat penting karena memiliki manfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang diantaranya (1) meningkatkan daya tahan tubuh dan system kardiorespirasi (2) memperkuat otot dan tulang, mencegah cedera dan meningkatkan postur tubuh (3) meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh untuk membantu aktivitas sehari-hari. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup, memiliki energi lebih, dan mengurangi resiko terkena berbagai masalah kesehatan.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Untuk miliki system kardiorespirasi yang baik, kekuatan otot yang baik, daya tahan otot yang baik dan tulang yang kuat tentunya harus berolahraga dengan olahraga yang berhubungan dengan hal tersebut. Kedua olahraga ini adalah salah satu contoh olahraga yang berhubungan dengan hal tersebut karena dilihat dari prakteknya olahraga ini

menggerakkan otot yang ada dalam tubuh, dengan demikian dengan berolahraga ini bisa memperoleh kebugaran jasmani.

Meskipun kedua jenis olahraga ini telah mendapatkan popularitas di era modern ini sebagai olahraga rekreasi untuk memperoleh kebugaran, namun faktanya di lapangan belum ada bukti empiris yang kuat penelitian yang membuktikan bahwa kedua olahraga ini memiliki dampak terhadap kebugaran sekaligus membandingkan dampaknya terhadap kebugaran. Karena selama ini kedua olahraga ini masih sedikit literatur ilmiah yang membahasnya. Peneliti berharap penelitian ini dapat mengisi kesenjangan ilmiah dan menambah wawasan juga berharap penelitian ini bisa menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Perbandingan Dampak Olahraga *Calisthenics* dan *Parkour* terhadap Kebugaran Jasmani” peneliti juga belum menemukan penelitian yang mengangkat topik serupa yang mengangkat perbandingan dampak olahraga *calisthenics* dan *parkour* terhadap kebugaran jasmani.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah sebagaimana uraian di atas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah olahraga *calisthenics* memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah olahraga *parkour* memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani?
3. Manakah yang memiliki dampak lebih signifikan diantara olahraga *calisthenics* dan *parkour* terhadap kebugaran jasmani?

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari adanya masalah penelitian terdapat istilah–istilah yang digunakan dalam penelitian skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan, adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut :

- a. Kebugaran jasmani, menurut (Badriah, 2011) kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa kelelahan yang berarti dan dapat segera pilih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya

- b. Calisthenics, menurut (Rizaldi,badriYusuf 2018:9) calisthenics adalah adalah sebuah seni mengolah tubuh sendiri untuk memperoleh kekuatan dan kebugaran jasmani.
- c. Parkour, menurut (Dunamei et al., 2018) berasal dari kata *pracours du combatant* yang artinya pelatihan halang rintang untuk militer.
- d. Perbandingan, menurut (Sjachran,Basah 2004:7) perbandingan merupakan suatu metode pengkajian atau penyelidikan dengan mengadakan perbandingan diantara dua objek kajian atau lebih untuk menambah dan memperdalam pengetahuan tentang objek yang dikaji

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan penelitian diatas,maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1. Untuk mengetahui dampak olahraga calisthenics terhadap kebugaran jasmani
- 2. Untuk mengetahui dampak olahraga parkour terhadap kebugaran jasmani
- 3. Untuk mengetahui perbandingan dampak olahraga calisthenics dan parkour terhadap kebugaran jasmani

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan diatas diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

##### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan tentang olahraga calisthenics dan parkour

##### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi peneliti, untuk memperluas pengetahuan dalam dunia calisthenics dan parkour serta mengetahui perbandingan dampak olahraga tersebut terhadap kebugaran.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.
- 3) Bagi praktisi calisthenics dan parkour, agar semangat terus dalam menjalani latihan untuk mengembangkan kemampuannya.