

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut (Badriah, 2011) “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa kelelahan yang berarti dapat segera pilih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31). Sedangkan menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Bedasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memungkinkan pemulihan yang cukup sebelum kembali beraktivitas.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Palar et al., 2015) adalah sebagai berikut :

1. Usia : pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi orang tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan – jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan
2. Jenis kelamin : sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki – laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik : kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO₂max) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru – paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan : daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal apabila mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.

5. Rokok : kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal yang berpengaruh terhadap daya tahan (hlm.319)

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Ada beberapa komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut (Badriah, 2011)“komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot , kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal” (hlm 319).

1. Kekuatan otot

Kekuatan otot menurut (Badriah, 2011) adalah “kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometric) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi pemendekan otot (isotonic). Pada kekuatan otot yang diukur adalah kekuatan maksimal isometric”. (hlm. 31).

2. Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan menurut (Harsono, 2015) adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan”(hlm.11). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengeratian jasmani itu sendiri “ (hlm. 31).

3. Kelentukan

Kelentukan menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). sedangkan menurut (Badriah, 2011) kelentukan adalah “kemampuan ruang gerak persendian” (hlm. 38). Berdasarkan pengertian diatas maka kelentukan adalah kemampuan tuang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas – luasnya.

4. Kecepatan

Menurut (Harsono, 2015) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.245). sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut – turut dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pengertian diatas maka kecepatan adalah gerakan yang dilakukan secara berturut – turut dengan waktu yang singkat.

5. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot menurut (Harsono, 2015) adalah “kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot – otot secara berturut – turut untuk waktu yang lama“(hlm.61).

6. Daya Ledak Otot (*Power*)

Daya ledak otot menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). sedangkan menurut (Badriah, 2011) “power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh: kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari – hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba – tiba” (hlm.31)

7. Kelincahan

Menurut (Harsono, 2015) kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan tergantung pada faktor – faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor – faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi kelincahan adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan” (hlm. 31).

Dengan demikian kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dalam gerak.

8. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi menurut (Badriah, 2011) adalah “waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan dengan waktu refleksi, waktu gerakan, dan waktu respon. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berpikir. Pada reflex implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflex dan selanjutnya ke saraf eferen, kemudian ke efektor. Jadi dalam hal ini tidak ada proses berpikir, karena rangsangan yang datang dibawa ke susunan saraf eferen dan dihantarkan oleh saraf eferen ke efektor. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan pada saat gerakan dilakukan sampai gerak berakhir”. (hlm.31)

9. Keseimbangan

Keseimbangan menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan mempertahankan system neuromuscular (system saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh atau kemampuan untuk mempertahankan neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi kita bergerak” (hlm. 164). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi menjadi dua: (1) keseimbangan statis, adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak dan (2) keseimbangan dinamis, adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi sirkulasi pada telinga dan reseptor pada otot (muscle spindle dan apparatus golgi).

Gangguan pada mata dan telinga akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan dalam melakukan gerakan rangkaian. Kondisi ini dikenal dengan fenomena ataksia” (hlm. 31).

10. Koordinasi

Koordinasi menurut (Harsono, 2015) koordinasi adalah “kemampuan biomotorik yang sangat kompleks” (hlm.159). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kemampuan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan ebrabgai macam gerakan dalam satu pola gerakan secar sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktpr yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40). Dengan demikian koordinasi adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan dengan pola gerakan sistematis.

2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Arifin, 2018) derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya, dalam melaksanakan tugas – tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuannya kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Fungsi dari kebugaran jasmani selain menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi untuk beberapa golongan diantaranya:

1. Bagi olahragawan meningkatkan prestasi
2. Bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja
3. Bagi pelajar berguna untuk meningkatkan prestasi belajar
4. Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi
5. Bagi anak – anak untuk menjadi pertumbuhan dan perkembangan.

2.1.5 Hakikat Olahraga Calisthenics

Menurut (Cowan, 2015) Calisthenics adalah semua hal saat anda mengangkat berat badan anda sendiri, dan ini mungkin bentuk tertua dari jenis latihan kekuatan. Jenis latihan ini juga dikenal sebagai latihan bodyweight training, karena sifatnya yang alami dan menggunakan pendekatan yang minimalis.

Menurut (Cooper, 2016) calisthenics sendiri adalah sebuah bentuk latihan yang terdiri dari berbagai gerakan sederhana, berirama yang pada umumnya dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat. Selain itu, calisthenics merupakan salah satu body weight exercise atau latihan kekuatan yang tidak

membutuhkan beban tambahan yang dilakukan hanya menggunakan berat badan sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan.

Menurut (Sulianta, dkk 2015: 22), menjelaskan bahwa “Calisthenics berasal dari negara Yunani, olahraga ini disebut calisthenics karena berasal dari dua kata dalam bahasa Yunani kuno yaitu kallos yang artinya beauty atau keindahan dan sthenos yang artinya strength atau kekuatan”. Olahraga calisthenics di Yunani digunakan sebagai olahraga atletik, militer, juga untuk latihan sehari-hari. Olahraga ini dipopulerkan pertama kali oleh kalangan warga kulit hitam sebagai bentuk resistensi perlawanan terhadap kelas atas yang mampu membayar fasilitas gym untuk berolahraga. Dalam bahasa mereka: olahraga adalah hak semua orang. Karena itu, menurut mereka untuk apa mengeluarkan uang mahal untuk berolahraga, padahal bisa dengan tanpa biaya.

Menurut (Chaves et al., 2020) Calisthenics adalah metode klasik latihan otot dengan sedikit ataupun tanpa alat. Calisthenics merupakan latihan klasik dengan metode latihan dan praktiknya telah tersebar luas sejak abad ke-19, tetapi selama ini masih sedikit literatur ilmiah yang membahasnya.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Calisthenics merupakan metode latihan otot yang mengandalkan berat badan sendiri sebagai sarana utama dalam mengembangkan kekuatan dan membentuk otot, tanpa memerlukan alat bantu seperti dumbbell atau barbell.

2.1.6 Sejarah Olahraga Calisthenics

Calisthenics memiliki sejarah yang panjang, berasal dari Yunani Kuno. Kata "calisthenics" berasal dari bahasa Yunani, yakni "kallos" yang berarti kecantikan, dan "sthenos" yang berarti kekuatan. Senam calisthenics awalnya digunakan untuk melatih tentara Yunani kuno. Latihan-latihan seperti push-up, pull-up, squat, dan berbagai gerakan tubuh lainnya menjadi bagian dari latihan rutin mereka.

Perkembangan calisthenics terus berlanjut, dan pada abad ke-19, metode ini diperkenalkan ke Amerika Serikat sebagai bagian dari program pelatihan fisik. Pada masa itu, senam calisthenics menjadi populer di sekolah-sekolah dan militer AS sebagai cara untuk meningkatkan kebugaran secara umum. Olahraga ini mulai

berkembang di kota New York pada 1990-an lebih tepatnya di taman-taman yang terletak di lingkungan New York seperti di Brooklyn, Harlem, dan Bronx karena orang-orang di sana tidak mampu pergi ke gym. Sebagai gantinya, mereka menggunakan lingkungan di sekitar mereka seperti taman kota untuk berolahraga. Kesederhanaan dan kemudahan olahraga yang memanfaatkan beban tubuh ini dengan segera menjadi populer.

Di Indonesia, olahraga calisthenics juga berkembang dan mulai dikenal secara lebih luas, terutama di kalangan olahraga anak remaja. Gerakan-gerakan calisthenics seperti pull-up, push-up, dip, dan variasi lainnya menjadi populer di antara mereka yang tertarik untuk mengembangkan kekuatan tubuh dengan menggunakan berat badan sendiri sebagai beban latihan. Komunitas calisthenics di Indonesia berkembang pesat dengan adanya acara-acara kompetisi, seminar, dan pertemuan yang menghubungkan para penggemar calisthenics dari berbagai latar belakang. Banyak orang Indonesia terlibat dalam latihan calisthenics untuk meningkatkan kekuatan, kebugaran, dan keterampilan gerak tubuh mereka.

Secara keseluruhan, calisthenics telah berkembang sebagai sebuah gerakan olahraga di Indonesia, menarik minat banyak orang untuk mengembangkan kekuatan dan keterampilan tubuh mereka tanpa memerlukan peralatan khusus, hanya dengan memanfaatkan berat badan sebagai alat latihan utama.

Kemudian calisthenics berkembang dibawah naungan AKSI (Asosiasi Kalistenik dan Street Workout Indonesia). Di Indonesia calisthenics sudah tersebar hampir disetiap kota diberbagai pulau seperti Jakarta, Bandung, Sidoardjo, Medang, Payangkaraya, Aceh, Makassar, Bukit Tinggi, Bekasi, Depok, Surabaya dan di Tasikmalaya.

2.1.7 Teknik-teknik Dasar Calisthenics

(Jhon power, 2015) untuk melakukan gerakan-gerakan calisthenics dengan baik dan terarah, maka penting untuk mengetahui ragam gerakan dasar. Berikut beberapa gerakan dasar calisthenics :

1) *Push-up*

Push up merupakan gerakan yang sangat umum dan kebanyakan orang bisa melakukannya. Menurut (John Powers, 2015) Gerakan ini bisa dilakukan dengan

cara berbaring telungkup, siku kencang ke samping dan tangan selebar bahu di lantai. Rentangkan lengan dengan menjaga punggung tetap lurus, perut terpasang dan kepala Anda sejajar dengan punggung. Tekuk siku dan turunkan tubuh sejauh mungkin tanpa menyentuh lantai untuk satu kali pengulangan.



Gambar 2.1 *Push up*
Sumber : John Power (101:2015)

(Otarsky et al., 2018) memaparkan bahwa berbagai teknik variasi pushup dapat meningkatkan kekuatan dan ketebalan otot. Lebih lanjut (Sulianta, dkk 2017) membagi push up menjadi beberapa variasi, yaitu :

a) *Regular push up*

Gerakan ini diawali dari atas dengan membuka tangan selebar bahu, posisi badan tegak lurus, kemudian sewaktu tubuh bergerak ke bawah, posisi badan dipertahankan tetap lurus. Gerakan ini umumnya melatih otot tubuh bagian atas.



Gambar 2.2 *Regular push up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 39)

b) *Diamond Push up*

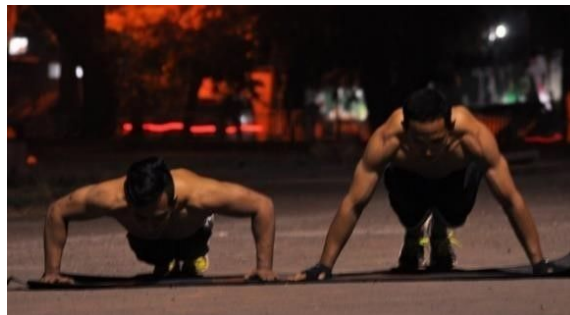
Gerakan diamond push-up mirip dengan regular push-up, dengan posisi tangan membentuk piramida di bawah dada. Gerakan ini umumnya melatih otot bagian atas, berfokus pada otot triceps, dan dada (chest)



Gambar 2.3 *Diamond Push up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017:40)

c) *Wide push up*

Gerakan wide push-up mirip dengan regular push-up, dengan posisi tangan membentang selebar mungkin. Gerakan ini umumnya melatih otot bagian atas, berfokus pada pembentukan otot dada dan bahu.



Gambar 2.4 *Wide push up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 40)

d) *Pike push-up*

Gerakan pike push-up memposisikan tangan berdekatan dengan kaki, turun ke bawah dengan posisi badan tegak. Gerakan ini umumnya melatih otot bagian atas, berfokus pada otot bahu dan trapesius.



Gambar 2.5 *Pike push-up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 41)

e) *Pseudo push up*

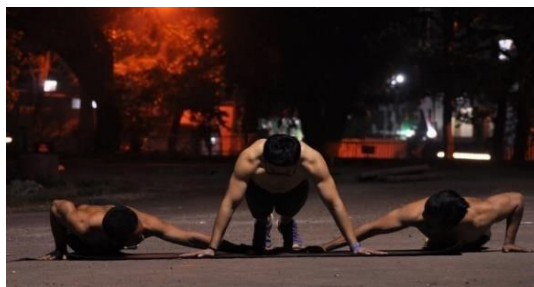
Tidak jauh berbeda dengan regular push-up, pseudo push-up memposisikan grip tangan vertikal terbalik dan disimpan sejajar pada pinggang. Gerakan ini umumnya melatih otot bagian atas, berfokus pada otot bahu, punggung, dan triceps.



Gambar 2.6 *Pseudo push up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 41)

f) *Archer push up*

Pada archer push-up ambil posisi awal dengan merentangkan tangan, kemudian badan condong turun ke samping kanan, kembali ke posisi awal, dilanjutkan dengan badan condong turun ke samping kiri. Gerakan ini umumnya melatih otot tubuh bagian atas, berfokus pada otot bahu.



Gambar 2.7 *Archer push up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 42)

g) *Hindu push-up*

Gerakan ini memiliki gerakan yang lebih dinamis dibandingkan dengan push-up biasa dan memberikan efek yang jauh lebih maksimal. Gerakan awal melakukan sama seperti pike push-up lalu kemudian gerakan dilanjutkan dengan mengangkat badan ke atas seperti melakukan cobra pose. Gerakan ini melibatkan hampir semua anggota tubuh terutama di bagian dada, bahu, punggung, pinggul, dan triceps.



Gambar 2.8 *Hindu push-up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 43)

2) *Pull Up*

Menurut (Dickie et al, 2017) menjelaskan bahwa “pull up adalah latihan ketahanan yang banyak digunakan dalam berbagai variasi kekuatan dan conditioning untuk meningkatkan daya tahan otot atau adaptasi kekuatan”. Pull ups merupakan gerakan dasar dalam calisthenics yang lumayan sulit untuk dilakukan, apalagi jika dilakukan oleh pemula. Berikut ini merupakan langkah-langkah gerakan pull ups. Menurut (John Power 2015:97) menjelaskan “gerakan pull up adalah sebagai berikut: Dari posisi gantung mati di palang dengan tangan selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang, tarik diri Anda ke atas sehingga dagu Anda menyentuh palang”.

Lebih lanjut (Sulianta, dkk 2017: 48) menjelaskan beberapa variasi pull up sebagai berikut :

a) *Regular pull-up*

Gerakan yang baik dan benar yakni dengan membuka tangan selebar bahu pada saat menggenggam bar, kemudian posisi badan dan kaki lurus. Selanjutnya

dalam melakukan gerakannya, tarik dada ke atas menggunakan otot tangan bagian atas (forearm), sampai dagu melewati bar.

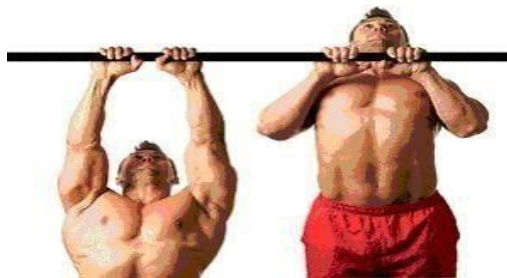
Usahakan posisi badan dan kaki tetap lurus (tidak goyang) pada saat melakukan tarikan pull-up. Regular pull-up secara umum melatih kekuatan otot tubuh bagian atas.



Gambar 2.9 *Regular pull-up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 48)

b) *Close grip pull-up*

Dilakukan dengan memposisikan kedua tangan rapat di tengah bar. Gerakan ini melatih otot tubuh bagian atas, berfokus pada otot biceps.



Gambar 2. 10 *Close grip pull-up*
Sumber : (Isnanto, 2021)

c) *Wide pull-up*

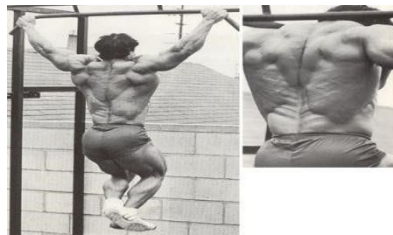
Dilakukan dengan memposisikan kedua tangan membentang lebar pada bar kemudian lakukan gerakan seperti regular pull-up. Gerakan ini melatih otot tubuh bagian atas, berfokus pada otot dada.



Gambar 2.11 *Wide pull-up*
 Sumber: Sulianta, dkk (2017: 49)

d) *Wide back pull-up*

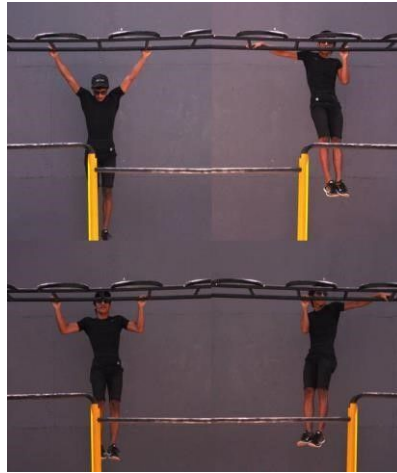
Gerakan dilakukan hampir sama dengan gerakan wide pullup hanya saja ketika melakukan tarikan pull-up posisikan bar berada di belakang punggung. Gerakan ini melatih otot-otot punggung.



Gambar 2.12 *Wide back pull-up*
 Sumber: (Isnanto, 2021)

e) *Typewrite pull-up*

Posisikan badan sama seperti melakukan regular pull-up, kemudian badan condong geser ke samping kanan, kembali ke posisi awal, dilanjutkan dengan badan condong geser ke samping kiri. Gerakan ini melatih otot bagian atas terutama otot bahu, otot punggung, dan otot biceps.



Gambar 2.13 *Typewriter pull-up*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 51)

3) *Dips*

Menurut (Bagchi, 2015) mengemukakan bahwa “gerakan dips menghasilkan kontraksi maksimum pada tricep brachii. Selain triceps otot yang berkontraksi ketika melakukan gerakan dips yaitu deltoit, chest, dan trapezius”. Menurut John Cooper (2016: 54) “langkah-langkah melakukan gerakan dips yaitu: Pegang grip dengan kuat, rentangkan lengan dan berlutut di platform geser. Turunkan tubuh dengan menekuk lengan hingga siku 90 derajat sebelum kembali ke posisi awal”.



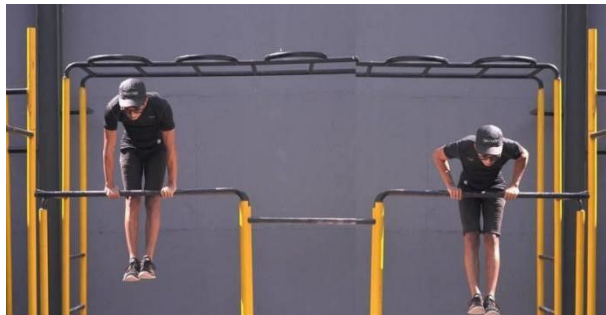
Gambar 2.14 *Regular Dips*
Sumber: John Cooper (2016:51)

(Sulianta, dkk 2017:50) menjelaskan tentang variasi melakukan gerakan dips. Variasi gerakan dips diantaranya:

a) *Straight dips*

Dilakukan dengan memposisikan badan tegak lurus dengan berat badan bertumpu pada kedua tangan yang menggenggam pada bar, kemudian posisikan

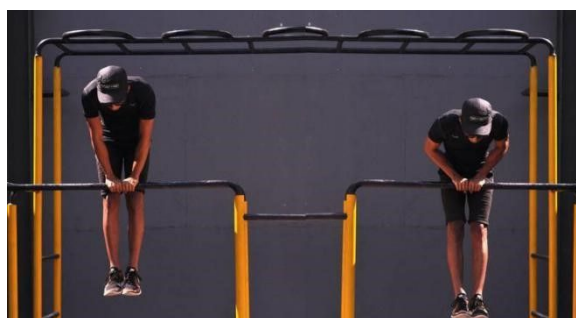
badan turun ke bawah dan kembali ke posisi awal. Gerakan ini berfokus pada otot dada, dan triceps.



Gambar 2. 15 *Straight dips*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 50)

b) *Close straight dips*

Gerakan dilakukan sama seperti melakukan straight dips dengan memposisikan kedua tangan rapat di tengah bar. Gerakan ini berfokus pada otot tubuh bagian atas, terutama otot triceps.



Gambar 2. 16 *Close straight dips*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 50)

4) *Abs (otot Perut)*

Abs adalah singkatan dari abdomens atau rektus abdominis. Abs adalah otot yang terdapat di sekitar perut dan pusar. Abs adalah istilah yang kerap kali dihubungkan dengan perut six pack. Perut terdiri dari banyak otot, rektus abdominis atau abs adalah salah satunya.

a) *Knee raise on bar*

Gerakan ini ditujukan untuk melatih otot perut bagian atas dan juga otot inti (core). Awali gerakan dengan memegang pull-up bar dengan genggaman overhand selebar bahu, pastikan lengan benar-benar lurus dan kaki terangkat. Kencangkan otot inti tubuh dan gunakan otot perut untuk mengangkat lutut ke arah bahu.

Berhenti sejenak bila bagian atas paha mencapai dada kemudian kembali ke posisi awal.



Gambar 2.17 *Knee raise on bar*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 52)

b) *Wipers abs on bar*

Gerakan ini ditujukan untuk melatih otot perut bagian samping (oblique). Dalam gerakan ini, pertama posisikan badan menggantung pada bar dengan posisi tangan selebar bahu, kemudian angkat kaki tegak lurus ke atas melebihi posisi bar, lalu gerakkan posisi kaki ke kanan dan ke kiri secara bergantian dengan mempertahankan posisi tersebut.



Gambar 2.18 *Wipers abs on bar*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 51)

c) *Leg raise on bar*

Gerakan ini ditujukan untuk melatih otot perut bagian bawah dan juga otot inti (core). Awali gerakan awal sama seperti melakukan knee raise on bar, kemudian kencangkan otot inti tubuh dan gunakan otot perut untuk mengangkat tungkai ke atas lalu kembali ke posisi awal.



Gambar 2.19 *Leg raise on bar*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 52)

5) Gerakan Lanjutan Calisthenics

Setelah menguasai gerak-gerak dasar dalam calisthenics, berikut merupakan macam-macam gerakan yang lebih sulit dan bersifat tricky dalam calisthenics:

1) *Backlever*

Kunci pada gerakan ini bertumpu pada otot punggung dan otot pinggang. Gerakan ini dapat digunakan untuk melatih ketahanan otot punggung dan otot pinggang.



Gambar 2.20 *Backlever*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 53)

2) *Frontlever*

Adalah salah satu dari static move yang cukup sulit untuk dilakukan karena dalam melakukannya dibutuhkan banyak penguncian otot pada beberapa titik, yaitu pada bagian bahu, punggung, serta otot inti (core). Gerakan ini bertujuan secara umum untuk melatih otot perut inti (core) dan kekuatan upper body.



Gambar 2.21 *Frontlever*
Sumber: Sulianta, dkk (2017: 53)

3) *Human Flag*

Adalah suatu gerakan yang membuat tubuh sejajar horisontal dengan dasar dengan kedua tangan bertumpu dengan tiang. Gerakan ini tergolong sulit, hanya para praktisi yang sudah bertahun-tahun berkecimpung di dunia calisthenics yang dapat melakukan gerakan ini. Gerakan ini menggabungkan antara kekuatan lengan, dan kekuatan core.



Gambar 2.22 *Human Flag*
Sumber: John Cooper (2016: 186)

4) *Dragon Flag*

Yang dipopulerkan oleh Bruce Lee ini adalah salah satu dari tiga latihan perut terbaik yang dapat dilakukan). Latihan ini semata-mata dapat membangun perut yang kuat dan berdefinisi serta kekuatan inti keseluruhan yang hebat sehingga latihan ini wajib dilakukan bagi siapa saja yang ingin menguasai latihan bodyweight yang paling sulit, kata itu, latihan ini hanya boleh dilakukan oleh orang yang telah terlatih. beberapa waktu dan sudah memiliki tingkat kekuatan tubuh keseluruhan yang baik karena memiliki faktor cedera risiko tinggi jika mencobanya sebelum siap.



Gambar 2.23 *Dragon Flag*
Sumber: John Cooper (2016: 166)

5) *Muscle-up*

Gerakan ini mengkombinasikan gerakan pull-up dan dips. Untuk dapat melakukan gerakan ini perlu adanya melakukan beberapa gerakan dasar yaitu berlatih pull-up eksplosif dan straight dips on bar. Keberhasilan melakukan gerakan ini bergantung pada beberapa kekuatan otot tubuh yaitu triceps, punggung, dan perut. Pertama lakukan gerakan seperti melakukan pull-up, kemudian ketika badan terangkat dan chin sudah melewati bar lanjutkan gerakan dengan mengangkat badan menggunakan otot lengan sampai kedua lengan lurus seperti melakukan straight dips on bar.



Gambar 2.24 *Muscle up*
Sumber: John Cooper (2016: 203)

2.1.8 Manfaat Olahraga Calisthenics

Menurut (Cowan 2015:7) “Ada beberapa alasan yang sangat baik mengapa anda mungkin mempertimbangkan pelatihan secara eksklusif, dengan calisthenics. Berikut adalah beberapa alasan kenapa orang lain di seluruh dunia mulai berlatih dengan calisthenic”.

1) Kapan Saja dan Dimana Saja

Manfaat calisthenics, kita mendengar tentang sebagian besar adalah bahwa kita dapat melakukan latihan dengan hampir tidak ada peralatan dibandingkan dengan latihan beban (perhatikan bahwa kita perlu beberapa peralatan untuk melakukan latihan menarik seperti bar pull-up, dll). Anda tidak perlu membeli gym atau bergabung gym mahal. Latihan sangat sederhana dan memerlukan ruang yang begitu kecil dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja. Jika Anda bergerak, Anda tidak perlu mencari olahraga baru atau memindahkan beban besar dari mesin.

2) Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan

Lebih penting, menjadi terbiasa di latihan bodyweight adalah semua mencakup tentang rasio power-to-weight. Tidak hanya rasio power-to-weight yang optimal diterima dengan baik oleh sebagian besar kegiatan fisik dan olahraga, tetapi juga mengarah ke tipe tubuh tertentu yang didorong oleh efisiensi. Pikir di sini dari tubuh seorang praktisi calisthenics: kuat dan berotot, namun lentur dan lincah.

3) Resiko Minimal untuk Sendi

Dibandingkan dengan angkat besi, calisthenics aman pada sendi. Selain calisthenics seperti angkat besi memiliki potensi untuk lebih menyakitkan dan menyebabkan cedera, ini adalah perhatian yang sangat besar. Sendi sangatlah penting karena seseorang tidak bisa berjalan satu mil karena sendi yang sakit. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Rainville, et al 2004) yang mengemukakan bahwa olahraga calisthenics aman untuk individu dengan sakit punggung, karena tidak meningkatkan risiko cedera punggung atau tidak menimbulkan efek buruk kedepannya. Bukti substansial ada yang mendukung penggunaan olahraga ini sebagai terapi untuk gangguan pada fleksibilitas dan meningkatkan kekuatan otot punggung.

4) Kekuatan dan Daya Tahan

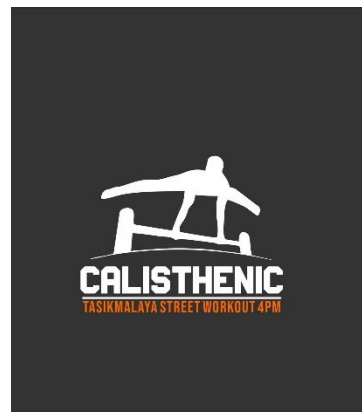
Calisthenics memberikan kesempatan untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan dengan bantuan latihan yang berbeda dan variasi mereka. Jika kekuatan adalah apa yang cari, maka kita dapat melakukan latihan dengan mengurangi pengulangan dan menambahkan beban, sedangkan untuk daya tahan Anda dapat meningkatkan jumlah pengulangan tanpa beban tambahan.

5) Tanpa Biaya

Manfaat benar-benar mengagumkan dari calisthenics adalah kenyataan bahwa biaya hampir tidak ada. Saat ini semuanya berpusat pada pil penurunan berat badan, pergi ke gym, dan menggunakan segala macam mesin untuk menghilangkan massa otot lemak bersamaan dengan menambah kekuatan. Tidak ada peralatan mewah, tidak ada mesin, dan pada dasarnya semua orang tahu. Kita bisa mendapatkan merangkul pendekatan minimalis untuk kebugaran. Hal ini sejalan dengan (Guerra et al., 2019) yang memaparkan bahwa latihan calistenics merupakan latihan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai resistensi, menjadi pilihan praktis dan berbiaya rendah yang dapat merangsang sistem neuromuskuler.

2.1.9 Calisthenics Dadaha

Calisthenics Dadaha merupakan sebuah wadah yang menampung semua atlet calisthenics yang ada di Tasikmalaya. Para anggota calisthenics memiliki usia yang bervariasi mulai dari usia SMA, perguruan tinggi dan ada juga yang sudah bekerja.



Gambar 2.25 Logo Calisthenics Dadaha Tasikmalaya 4Pm

Calisthenics Dadaha Tasikmalaya terbentuk pada tahun 2013 yang diplopori oleh sekumpulan anak remaja bermacam-macam usia yang menyukai olahraga yang menantang seperti calisthenics. Dari awal mula dibentuk, calisthenics Dadaha tasikmalaya telah berganti nama sebanyak 2 kali, yaitu

1. Minggu Pertama

Pada Minggu pertama latihan berfokus pada latihan kekuatan otot bagian atas tubuh antara lain : otot lengan,bahu dan punggung. Di Calisthenics sering juga disebut “Pull day”

Tabel 2.1 Program Latihan Calisthenics Dadaha Minggu Pertama

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	Persiapan			
	Pemanasan dan doa			10 menit
2.	Latihan inti			
	<i>Regular pull up</i>	7	5	15 Menit
	<i>Chin up</i>	7	5	15 Menit
	<i>Close grip pull-up</i>	7	5	15 Menit
	<i>Wide pull-up</i>	7	5	15 Menit
	<i>Wide back pull-up</i>	7	5	15 Menit
3	Penutup			
	Pendinginan dan doa			5 Menit

2. Minggu Kedua

Pada minggu ke dua,latihan berfokus pada kekuatan otot dada atau fokus membentuk otot dada . Di Calisthenics sering juga disebut “Push day”

Tabel 2.2 Program Latihan Calisthenics Dadaha Minggu Ke dua

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	Persiapan			
	Pemanasan dan doa			10 menit
2.	Latihan inti			
	<i>Regular Push up</i>	20	5	15 Menit
	<i>Diamond Push up</i>	20	5	15 Menit
	<i>Wide Push up</i>	20	5	15 Menit
	<i>Arcer Push up</i>	20	5	15 Menit
	<i>Dips</i>	20	5	15 Menit
3	Penutup			

	Pendinginan dan doa			5 Menit
--	---------------------	--	--	---------

3. Minggu ke 3

Pada minggu ketiga , di Komunitas Calisthenics Dadaha berfokus untuk melatih kekuatan otot perut atau fokus membentuk otot bagian perut . Di Calisthenics Sering juga disebut “Abs day”

Tabel 2.3 Program Latihan *Calisthenics* Dadaha Minggu Ke tiga

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	Persiapan			
	Pemanasan dan doa			10 menit
2.	Latihan inti			
	<i>Crunch</i>	20	5	15 Menit
	<i>Russian Twist</i>	20	5	15 Menit
	<i>Knee raise on bar</i>	20	5	15 Menit
	<i>Leg raise on bar</i>	20	5	15 Menit
	<i>flank</i>	1-2 Menit	5	15 Menit
3	Penutup			
	Pendinginan dan doa			5 Menit

4. Minggu ke 4

Pada Minggu ke empat di Dadaha Calisthenics berfokus untuk melatih otot bagian bawah tubuh atau otot kaki,diantaranya : otot paha,otot tungkai dan betis. Dalam Calisthenics sering juga disebut “Leg day”

Tabel 2.4 Program Latihan *Calisthenics* Dadaha Minggu Ke 4

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1.	Persiapan			
	Pemanasan dan doa			10 menit
2.	Latihan inti			
	<i>Bodyweight Squats</i>	15	5	15 Menit
	<i>Walking Lunges</i>	15	5	15 Menit

	<i>Pistol Squats</i>	15	5	15 Menit
	<i>Jump Squats</i>	20	5	15 Menit
3	Penutup			
	Pendinginan dan doa			5 Menit

2.1.11 Hakikat Olahraga Parkour

Menurut (Dunamei et al., 2018) Parkour berasal dari kata Perancis “*parcours du combatants*” yang artinya suatu pelatihan militer. Sedangkan menurut (Sasabila, 2021) Parkour adalah suatu metode untuk melatih orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan kemampuan natural manusia.

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa parkour adalah seni gerak atau seni halang rintang militer yang bertujuan untuk berpindah tempat dengan cepat dan efisien menggunakan kemampuan tubuh.

2.1.12 Sejarah Olahraga Parkour

Sejarah olahraga parkour dalam buku “*Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour*” terdapat pada jurnal (Angel, 2011) menjelaskan :”Olahraga parkour berasal dari program latihan untuk French Special Force Perancis yang berarti pelatihan halang rintang untuk militer. Metode itulah yang akhirnya dipakai para tentara perancis pada perang vietnam. Salah seorang yang mengikuti pelatihan tersebut adalah Raymond Belle. ayah dari David Belle. David Belle tidak dibesarkan oleh ayahnya tetapi reputasi ayahnya dicertikan oleh kakenya “ ayahmu adalah kekuatan alam, dia melakukan hal – hal yang luar biasa”. Raymond Belle lahir pada tahun 1939 salah satu dari 9 bersaudara dari ayah perancis dan ibu vietnam. Saat mengunjungi saudaranya (pamannya David Belle) raymond harus berpisah dengan keluarganya karena perang vietnam. David belle kecil harus hidup dengan pamannya sampai usia 7 tahun. Dia dilecehkan secara seksual saat berada dirumah pamannyadan dikirim untuk tinggal di sekolah militer prancis di Dalat saat keluarga berjuang untuk mengatasinya. Akibat dan reaksi terhadap pelecehan tersebut, Raymond Belle memutuskan untuk membangun “cangkang (pondasi) yang kuat” sebagai penanggungan strategi, menciptakan bagian luar yang tidak bisa ditembus

sehingga tidak ada yang dapat menyentuhnya anaknya lagi. David Belle dilatih dan didik sebagai prajurit laki – laki di Dalat tempat “berjalan atau mati”. David ingat ayahnya memberitahunya tentang berbagai jenis pelatihan yang akan dilakukan sendiri di malam hari, selain pelatihan yang dibutuhkan, ini adalah berbagai kursus atau latihan ‘parcours’ seperti berfokus pada daya tahan, kelincahan, ketangguhan dan sembunyi – sembunyi, juga mengarang latihnya sendiri, menimbulkan rasa sakit pada dirinya sendiri untuk memperkuat tekad, fisik dan mentalnya.

Kisah David Belle pertama kali menemukan parkour sebagai konsep adalah ketika dia meminta ayahnya untuk melakukan, menjelaskan bagaimana pemadam kebakaran bisa melakukan kompatan tertentu yang menghasilkan pertolongan untuk wanita yang hendak mau bunuh diri. David Belle mempertanyakan keadaan ayahnya yang memiliki keberanian dan fisik, ia ingin memahami ‘resep’ yang telah menciptakan pria yang begitu kuat dan tak kenal takut. Penjelasan dari ayahnya adalah “ketika saya masih muda, saya melakukan parcours, David bertanya “parcours? Apa itu?” David ingat ayahnya menjawab “ parcous itu seperti dalam hidup, kamu memiliki rintangan, halangan dan kamu berlatih untuk mengatasinya, kamu mencari tehnik terbaik, kamu mencoba semua tehnik, menyimpan yang terbaik, kamu mengulanginya dan kemudian kamu akan menjadi lebih baik”. *David Belle* menghabiskan masa remajanya dengan berlatih parkour sepulang sekolah. Lalu David Belle bersama keluarganya pindah ke Lisses (salah satu kota di Prancis) disana dia bertemu dengan seorang remaja yang tertarik dengan parkour. Disitulah awal mula terbentuknya grup parkour sebelum akhirnya menyebar ke seluruh dunia. Jadi parkour adalah sebuah pelatihan militer perancis lalu diperkenalkan ke seluruh dunia oleh David Belle. Kini David Belle dikenal sebagai “Bapak Parkour Dunia”.

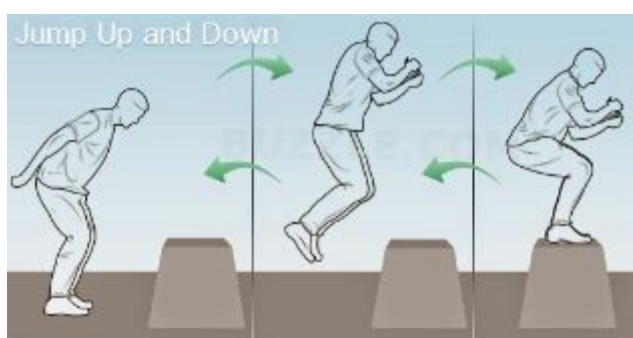
Pada tahun 2007 parkour masuk ke Indonesia. Kemudian parkour berkembang dibawah naungan PKID atau parkour indoensia. Di Indonesia parkour sudah tersebar hampir disetiap kota diberbagai pulau seperti Jakarta, Bnadung, Sidoardjo, Medang, Payangkaraya, Aceh, Makassar, Bukit Tinggi, Bekasi, Depok, Surabaya dan di Tasikmalaya.

2.1.13 Teknik-teknik Dasar Parkour

Teknik dasar dalam parkour selalu berhubungan dengan lokasi dan objek atau lebih jelasnya teknik gerakan selalu bergantung pada jalur dan halangan yang dipilih parkour bukanlah olahraga yang menggunakan peralatan atau rintangan yang sudah ditentukan sebelumnya juga tidak memiliki teknik standar, melainkan gerakannya disesuaikan dengan situasi. Pandangan objektif terhadap teknik dasar parkour mengungkapkan bahwa teknik dasar parkour merupakan gerakan alami manusia seperti berlari, melompat, mendarat, menyeimbangkan, menggantung, berayun dan memanjat. Variasi khusus dari teknik dasar ini juga dapat diidentifikasi seperti pendaratan dengan roll depan yang merupakan variasi dari teknik pendaratan dan teknik dasar lainnya juga dapat divariasikan.

Teknik dibawah ini menunjukkan adanya istilah untuk teknik dasar parkour. Teknik parkour telah dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, istilah dalam mewakili gerakan dasar. Teknik dasar atau gerakan pada umumnya dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan berjalan, berlari serta melompat. Menurut (Sasabila, 2021) untuk melakukan gerakan berpindah ini, perlu mengetahui teknik-teknik dasarnya, sehingga tidak melakukan gerakan secara asal – asalan. Gerakan yang dimaksud sebagai berikut :

1. *Jumping Up or Down*



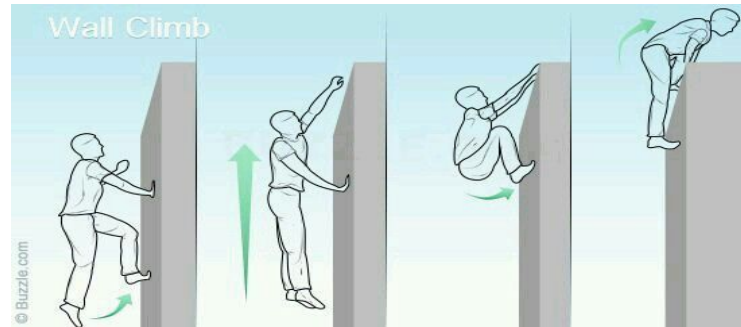
Gambar 2. 26 *Jumping up or down*

Sumber: (Latif et al., 2023)

Lakukan gerakan melompat ke atas dan ke bawah secara berulang. Hal ini bertujuan untuk melatih agar kaki menjadi kuat, fleksibel yang akan meningkatkan kaki dengan baik. Kaki harus benar – benar didorong dengan kuat, terutama ketika hendak melompat ke atas. Untuk gerakan lompatan ke bawah dibutuhkan

fleksibilitas tinggi dan kekuatan yang besar pada kaki agar tidak merasa sakit setelah melompat.

2. *Wall climb*

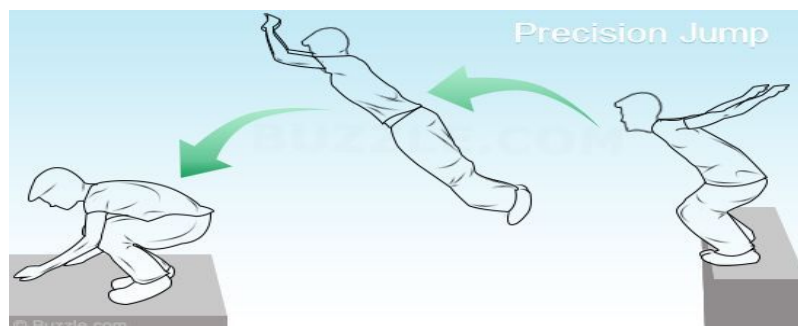


Gambar 2.27 *Wall climb*
Sumber: (Latif et al., 2023)

Wall climb atau gerakan memanjat, pada gerakan ini perlu menaiki sebuah rintangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ukuran tubuh. Fokus gerakan ini adalah ketika menarik tubuh kearah atas. Untuk menguasai gerakan ini dianjurkan untuk rajin melakukan pull up.

Dari posisi bergantung gunakan panjatan untuk mendaki ke atas tembok sambil bergantung dengan manaruh tangan dan kaki ditembok dengan satu kaki sedikit diatas yang satunya, lalu dorong kaki ke tembok bukan ke bawah tarik atau angkat kepala dan dada ke atas tembok untuk kesebelah tembok dengan kuat. Untuk membangun kekuatan, berlatih secara tebalik seperti contoh mulai pada posisi tegak dan turunkan ke posisi lompatan.

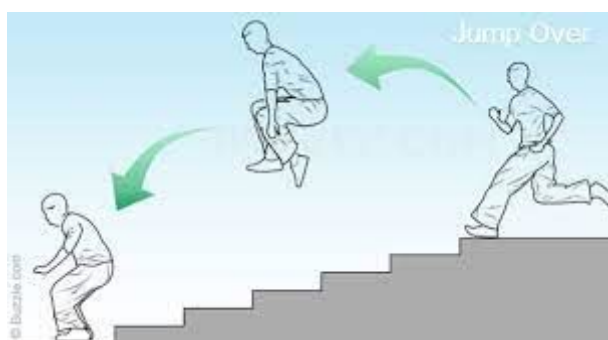
3. *Precision jump*



Gambar 2.28 *Precision Jump*
Sumber: (Latif et al., 2023)

Precision jump adalah gerakan melompat yang menggunakan awalan dua kaki dengan mendarat menggunakan dua kaki pula. Lompatan berbentuk parabola biasanya paling efektif ketika hendak melakukan gerakan ini secara sempurna.

4. *Running precision jump*

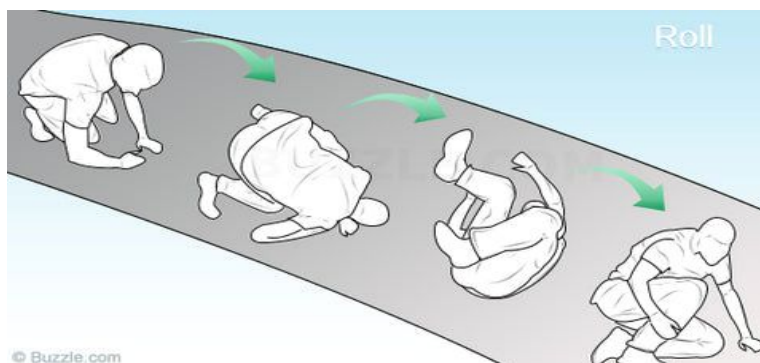


Gambar 2.29 *Running Precision Jump*

Sumber: (Latif et al., 2023)

Running precision jump melompat dengan satu kaki saat berlari dan mendarat dengan kedua kaki. Teknik ini memungkinkan kita melompat dengan jarak yang jauh, namun semakin jauh jaraknya, semakin sulit mencapai pendaratan yang tepat.

5. *Roll*



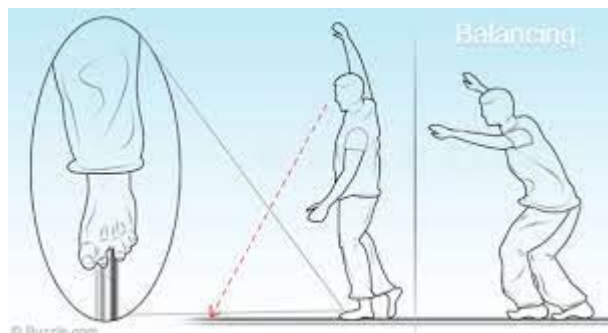
Gambar 2.30 *Roll*

Sumber: (Latif et al., 2023)

Roll adalah gerakan menggelinding. Roll biasanya digunakan pada saat mendarat dari lompatan supaya tubuh tidak terlalu terhempas dan mengurangi beban pada kaki. Tubuh bergelinding mitio denga bola yang misalnya dilempat ke

atas. Gerakan ini juga akan memungkinkan melanjutkan lari sesudah melompat dari atas ke bawah, sebab posisi terakhir pada gerakan ini adalah setengah duduk.

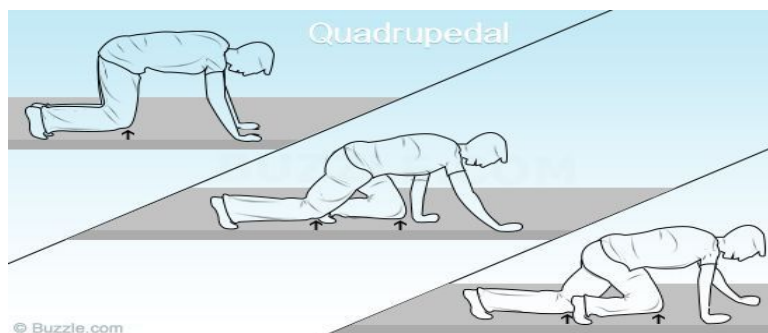
6. *Balance*



Gambar 2.31 *Balance*
Sumber: (Latif et al., 2023)

Balance atau keseimbangan adalah mental atau batin. Garis keseimbangan didkaki berada melalui tumit sepanjang lengkungannya dan keluar melalui jari kedua kaki, juga lutut sedikit melekuk, rendahkan diri jika mmerasa goyah atau tidak seimbang.

7. *Quadrupedal*



Gambar 2.32 *Quadrupedal*
Sumber: (Latif et al., 2023)

Quadrupedal adalah gerakan yang menggerakkan keempat anggota tubuh. Caranya tangan berjarak selebar bahu dan sejajar dengan bahu, punggung dan tulang kering kira kira sejajar ke tengah. Jari kaki menyentuh tanah tapi lutut tidak, lutut diam dan berjarak sejajar untuk bergerak maju, tangan dan kaki bergantian seperti contoh.

8. *Vaulthing*



Gambar 2.33 *Vaulthing*
Sumber: (Latif et al., 2023)

Vaulthing adalah sebuah gerakan dasar yang tidak hanya menggunakan kaki, melainkan juga menggunakan bantuan tangan. Gerakan ini biasanya dilakukan dengan tujuan agar dapat melompati rintangan yang lebih jauh.

2.1.14 Manfaat Parkour

Saat ini parkour mulai menarik perhatian banyak orang di Indonesia. Peminatnya mulai mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut (Sasabila, 2021) Walau tergolong olahraga ekstrim parkour memiliki manfaat tersendiri bagi praktisinya, diantaranya:

1. Bermanfaat bagi kebugaran tubuh

Dengan melakukan parkour, maka bagian otot tangan, kaki, perut, dada, paha dan juga lengan akan terlatih dan terbentuk tubuh menjadi atlet parkour yang lebih professional sekaligus lebih bugar.

2. Bermanfaat untuk meningkatkan keberanian

Olahraga parkour identik dengan keberanian dalam menaklukkan rintangan, seperti melompat gedung, memanjat tembok, bergelantung dan hal lainnya. Tidak semua orang berani melakukan hal tersebut, apa lagi semua gerakan tersebut dilakukan tanpa alat pengaman, seperti helm atau baju penyelamat.

3. Bermanfaat untuk melatih kemandirian

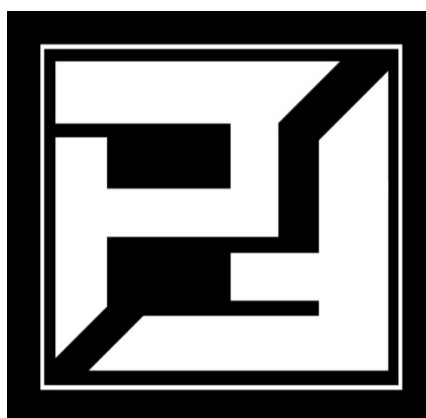
Seluruh gerak yang dilakukan pada saat parkour benar – benar merupakan koordinasi dari panca indera dan tubuh secara mandiri, dengan mengandalkan kekuatan sendiri, bukan mengandalkan bantuan orang lain. Secara tidak langsung, melalui parkour diajarkan untuk mandiri, yang artinya bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan.

4. Bermanfaat untuk memperkuat jantung

Tubuh yang aktif bergerak akan membuat stamina meningkat. Hal ini akan memberikan efek positif, seperti meningkatkan kesehatan jantung dan membuat fungsi jantung menjadi lebih efektif.

2.1.15 Parkour Tasikmalaya

Parkour Tasikmalaya merupakan sebuah wadah yang menampung semua atlet parkour yang ada di Tasikmalaya. Para anggota parkour memiliki usia yang bervariasi mulai dari usia SMA, perguruan tinggi dan ada juga yang sudah bekerja.



Gambar 2.34 Logo Parkour Tasikmalaya

Parkour Tasikmalaya terbentuk pada tahun 2012 yang dipelopori oleh sekumpulan anak remaja SMA yang menyukai olahraga yang menantang seperti parkour. Dari awal mula dibentuk, parkour tasikmalaya telah berganti nama sebanyak 3 kali, yaitu :

- a. Pada awal dibentuk parkour tasikmalaya bernama “Marulangalih Parkour” yang diketuai oleh Mahadika Putra. Dialah pelopor, pelatih, sekaligus orang yang berpengaruh terhadap perkembangan parkour di tasikmalaya.

- b. pada tahun 2016 parkour tasikmalaya mengganti nama menjadi GPT (Generasi Parkour Tasikmalaya) yang bertujuan menyatukan seluruh komunitas-komunitas parkour yang ada di tasikmalaya. karena pada saat ini ada beberapa komunitas parkour yang ada diantaranya Marulangkalih Parkour (MPK), Terexs, Gymnastic Condong, dan Parkour and freerunning Singaparna. Mahadika Putra atau Igo mengumpulkan seluruh perwakilan komunitas dan menggabungkannya menjadi GPT atau Generasi Parkour Tasikmalaya dan menyerahkan GPT ini kepada generasi selanjutnya yaitu Hamdan Mudhofar.
- c. Pada tahun 2020 Hamdan Mudhofar mundur dari jabatannya sebagai ketua dan menyerahkannya kepada Ifti Abdul Latif hingga sekarang

Nama komunitas : Parkour Tasikmalaya

Alamat : Jl. Peundeuy, RT/04 RW/18 Linggajaya, Mangkubumi

Nomor Telepon : 0821189836

Tempat Latihan : Taman Olahraga Dadaha dan Alun – Alun Kota Tasik

Jadwal Latihan : Minggu Jam: 08.00 -11.30

Selasa Jam 15.30 – 17.30

Jum'at Jam 15.30 – 17.30

Pengurus (*)

Ketua : Ifti Abdul Latif

Sekretaris : Gian Sopiyan

Bendahara : Syahril

Pelatih : Rizki Mualana

2.1.16 Program Latihan Parkour Tasikmalaya

Parkour Tasikmalaya berlatih setiap 3x dalam seminggu, 2x latihan terbimbing dan 1x latihan bebas untuk berlatih trik-trik yang diinginkan. Dalam satu bulan terdapat satu kali latihan untuk mengevaluasi atau menguji teknik-teknik

yang sudah dipelajari. Berikut adalah program latihan minggu parkour tasikmalaya dalam 1 bulan :

1. Minggu Pertama

Pada minggu pertama latihan berfokus pada latihan kekuatan otot kaki terutama otot tungkai

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1	Persiapan			
	Doa dan pengantar materi			2 mnit
	Pemanasan			10 menit
	Lari			3 menit
	Vertikal jump, loncat dada, loncat zigzag, & loncat leter L	10	3	10 menit
	Scot trash push up, squat jump, jump one leg, jump up and dwon	10	3	10 menit
	Istirahat			5 menit
2	Latihan inti			
	Precision jump	15	3	15 menit
	Running precision jump	15	3	15 menit
	One leg running precision jump	10	2	15 menit
	Drop / landing roll	5	2	10 menit
	Istirahat			5 menit
	Latihan Mandiri			45 menit
3	Penutup			
	Pendinginan, evaluasi dan doa			5 menit

2. Minggu ke dua

Latihan pada hari minggu kedua berfokus pada latihan cara melewati rintangan seperti meja dan tembok.

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1	Persiapan			
	Doa dan pengantar materi			2 menit
	Pemanasan			10 menit
	Lari 3 menit			
	Scor trush push up, push up maju dengan tangan bergantian maju (seperti jalan buaya)	10	3	10 menit
	Jatuhan landing kemudian dorong badang ke atas dan posisi push up tangan diatas oleh teman kemudian didorong maju sepanjang 5 meter	10	3	10 menit
	Istirahat			5 menit
2	Latihan inti			
	Wall climb	15	3	15 menit
	Vaulthing	15	3	15 menit
	Cat leat	10	2	15 menit
	Trun vault	5	2	10 menit
	Istirahat			5 menit
	Latihan Mandiri			45 menit
3	Penutup			
	Pendinginan, evaluasi dan doa			5 menit

3. Minggu ketiga

Latihan minggu ketiga berfokus pada rangkaian gerakan untuk melawati lebih dari 2 rintangan dan akrobatik.

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1	Persiapan			
	Doa dan pengantar materi			2 mnit
	Pemanasan			10 menit
	Lari 3 menit			
	Pelenturan punggung dan kaki			10 menit
	Zig-zag, shuttle run, dan spring 10 meter	10	3	10 menit
	Istirahat			5 menit
2	Latihan inti			
	Vaulthing + wall climb	15	3	15 menit
	Running presicion + presicion jump	15	3	15 menit
	Running presicion + side flip	10	2	15 menit
	Latihan flip	5	2	10 menit
	Istirahat			5 menit
	Latihan Mandiri			45 menit
3	Penutup			
	Pendinginan, evaluasi dan doa			5 menit

4. Minggu keempat

Minggu keempat atau akhir bulan sering digunakan untuk mengevaluasi skill dan kondisi fisik atau berlatih diluar tempat latihan seperti trampolin, gebu singaparna dll.

No	Kegiatan	Repetisi	Set	Waktu
1	Persiapan			
	Doa dan pengantar materi			2 mnit
	Pemanasan			10 menit

	Jogging			3 menit
	Latihan bebas			15 menit
	Istirahat			5 menit
2	Latihan inti			
	Ketua/pelatih menentukan trek pertama			5 menit
	Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan			30 menit
	Ketua/pelatih menentujan trek kedua			5 menit
	Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan			30 menit
	Ketua/pelatih menentukan trek yang ketiga			5 menit
	Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan			15 menit
3	Penutup			
	Pendinginan, evaluasi dan doa			5 menit

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam buku, artikel, jurnal, skripsi dan lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang di teliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh William Ricardo Mahasiswa Universitas Diponegoro yang berjudul "Pengaruh Latihan Kalistenik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai". Latar belakang masalah dalam penelitian kebugaran jasmani merupakan keadaan dimana tubuh manusia sanggup untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih. Latihan fisik merupakan salah satu cara mencapai kebugaran jasmani. Kalistenik merupakan salah satu latihan kekuatan yang memanfaatkan berat badan tubuh sebagai tahanan untuk meningkatkan kekuatan otot.

Penelitian terdahulu menunjukkan latihan kekuatan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai yang diukur melalui vertical jump. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan kalistenik terhadap daya ledak otot tungkai. Metode penelitian eksperimental dengan rancangan quasi experimental dan metode pre-test dan post-test nonequivalent control group. Subjek penelitian adalah 37 mahasiswa aktif Universitas Diponegoro, Semarang yang dipilih dengan cara purposive sampling dan dikelompokkan menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol tanpa perlakuan ($n=19$), dan kelompok perlakuan ($n=18$) diberikan latihan kalistenik selama 6 minggu. Daya ledak otot tungkai diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan instrumen vertical jump dan dinyatakan sebagai skor vertical jump (skor VJ). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor VJ yang signifikan ($p=0,030$) pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Juga terdapat peningkatan skor VJ yang signifikan ($p<0,001$) sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu latihan Kalistenik selama 6 minggu dapat meningkatkan daya ledak otot pada kelompok usia dewasa muda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah landasan bagi penulis dalam melakukan kegiatan riset, menjadi acuan utama dalam segala aktivitas penelitian yang dilakukan. Menurut (P. D. Sugiyono, 2017), kerangka pemikiran ini berfungsi sebagai penjelasan awal terhadap fenomena yang menjadi fokus permasalahan yang akan diteliti. Ini merupakan dasar yang diperlukan untuk menyusun dan mengarahkan aktivitas penelitian secara umum.

Setiap orang memiliki motivasi dan tujuan pribadi dalam menjalani olahraga calisthenics ini. Secara umum, partisipasi dalam olahraga ini sering kali dipicu oleh keinginan untuk membentuk tubuh yang indah dan menjaga kesehatan atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Dilihat dari prakteknya olahraga calisthenics ini fokus membentuk dan meningkatkan otot-otot tertentu yang ada didalam tubuh seperti pull up yang meningkatkan kekuatan otot bahu, punggung, lengan kemudian Push up yang meningkatkan kekuatan otot dada, biceps, dan crunch yang meningkatkan kekuatan

otot perut, squats untuk meningkatkan kekuatan otot kaki. Maka dari itu dengan berlatih calisthenics bisa meningkatkan kan salah satu komponen kebugaran

Masing-masing praktisi parkour memiliki maksud dan tujuan mengapa mereka mengikuti olahraga parkour. Secara umum seseorang mengikuti olahraga berkeinginan untuk sehat atau memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dilihat dari prakteknya parkour melibatkan seluruh otot dan fungsional tubuh yang ada didalam tubuh seperti berlari yang meningkatkan kardiovaskular, memanjat meningkatkan otot kaki dan otot perut, dan tangan, salto yang membutuhkan otot kaki, perut, kelentukan dan keberanian dan berlari yang meningkatkan otot paru dan jantung. Dengan menggerakkan seluruh otot dan fungsional tubuh yang berulang maka dari itu komponen-komponen kebugaran nya akan terlatih Maka dari itu dengan berlatih parkour akan akan meningkatkan lebih banyak komponen kebugaran seseorang.

Dengan demikian berdasarkan penjelasan tersebut,berolahraga calisthenics atau parkour ini bisa meningkatkan kebugaran terhadap seseorang yang melakukannya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat dampak olahraga calisthenics terhadap kebugaran jasmani
2. Terdapat dampak olahraga parkour terhadap kebugaran jasmani
3. Olahraga parkour memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap kebugaran jasmani