

KONDISI FLEKSIBILITAS SENDI BAHU, KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN BAHU ANGGOTA KOMUNITAS BARATOS LUMAJANG CALISTHENICS

Ego Tedda Pamungkas

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
ego.17060484026@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulaziz@unesa.ac.id

Abstrak

Calisthenics merupakan olahraga menggunakan berat badan tubuh (Bodyweight Training) sebagai beban, jadi olahraga ini tidak menggunakan bantuan alat apapun, hanya menambahkan variasi gerakan dari *simple to complex*. *Calisthenics* berasal dari kata kalos (keindahan) dan thenos (kekuatan). Sekarang banyak *calisthenics* spesialis yang sudah terdaftar di AKSI (Asosiasi Kalistenik dan Street Workout Indonesia) yang dinaungi oleh APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia) yang membentuk komunitas *calisthenics* yang tersebar luas di berbagai kota di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fleksibilitas sendi bahu, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu anggota komunitas baratos lumajang *calisthenics*. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Data yang diperoleh merupakan hasil dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek. Subjek yang diteliti merupakan 15 anggota aktif komunitas baratos lumajang *calisthenics*. Hasil penelitian ini pada tes tahap pertama yaitu tes fleksibilitas atau kelentukan sendi bahu anggota baratos lumajang *calisthenics* yang berjumlah 15 responden dapat diketahui berada dikategori kurang yaitu sebesar 33% yang berjumlah 5 responden. Pada tes tahap kedua yaitu tes kekuatan otot lengan dan bahu dapat diketahui dari 15 responden yang melakukan tes berada dikategori baik sekali yaitu sebesar 47% yang berjumlah 7 responden anggota baratos lumajang *calisthenics*. Sedangkan pada tes tahap ketiga yaitu tes daya tahan otot para anggota baratos lumajang *calisthenics* berada dikategori baik sekali yaitu sebesar 80% dengan jumlah 12 responden. Dapat disimpulkan bahwa anggota baratos lumajang *calisthenics* memiliki fleksibilitas sendi bahu pada kategori kurang, pada tes kekuatan otot lengan dan bahu pada kategori baik sekali, dan daya tahan otot pada kategori baik sekali.

Kata kunci: calisthenics, fleksibilitas, kekuatan, daya tahan otot

Abstract

Calisthenics is a sport that uses body weight (Bodyweight Training) as a load, so this sport does not use any tools, only adds a variety of movements from simple to complex. Calisthenics comes from the words kalos (beauty) and thenos (strength). Now, much specialist calisthenics has registered with AKSI (Association of Calisthenics and Street Workout Indonesia) which is under the auspices of APKI (Association of Indonesian Fitness Trainers) which forms a widespread calisthenics community in various cities in Indonesia. The purpose of this study was to determine the condition of the flexibility of the shoulder joint, strength, and endurance of the arm and shoulder muscles of members of the Baratos Lumajang Calisthenics community. This research method uses a descriptive quantitative method with test and measurement data collection techniques. The data obtained is the result of tests and measurements carried out by researchers on the subject. The subjects studied were 15 active members of the Baratos Lumajang Calisthenics community. The results of this study in the first stage of the test, namely the test of flexibility or flexibility of the shoulder joints of the members of the Baratos Lumajang Calisthenics, which amounted to 15 respondents, could be seen to be in the less category, namely 33%, amounting to 5 respondents. In the second stage of the test, namely the arm and shoulder muscle strength test, it can be seen from the 15 respondents who took the test that they were in the very good category, namely 47%, totaling 7 respondents who were members of Baratos Lumajang Calisthenics. Meanwhile, in the third stage of the test, namely the muscle endurance test, the members of Baratos Lumajang Calisthenics were in the very good category, namely 80% with a total of 12 respondents. It can be concluded that the members of Baratos Lumajang Calisthenics have shoulder joint flexibility in the poor category, on the arm and shoulder muscle strength tests in the very good category, and muscle endurance in the very good category.

Keywords: calisthenics, flexibility, strength, muscle endurance

PENDAHULUAN

Santoso, D. A (2016) Mengatakan “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau *skill*.”Olahraga saat ini tidak hanya sekedar untuk hidup sehat atau sebagai investasi di hari tua. melainkan untuk mengolah tubuh agar menjadi ideal. Hal tersebut sudah menjadi keinginan semua individu dalam menjalani olahraga yang teratur. Banyak yang harus diperhatikan selain olahraga yang teratur, pola makan, dan program latihan yang tepat sangat mempengaruhi progress untuk mendapatkan goals tersebut. Dengan mendapatkan tubuh yang ideal kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh rasa percaya diri.

Masyarakat milenial saat ini sadar dengan kebutuhan olahraga. Banyak trend yang berkembang dan muncul komunitas baru seperti bersepeda, komunitas roller skate, dan berlari. Namun itu masih belum cukup. menurut Nasrulloh, et al (2020) mengatakan “Latihan beban adalah jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik.” banyak yang masih pergi ke gym atau pusat kebugaran untuk mencapai tubuh yang ideal. Namun untuk membayar jasa dan biaya tempat gym butuh dana yang cukup mahal. Salah satu pilihan yang adalah dengan olahraga dengan berat badan tubuh (*Bodyweight Training*). Suharjana (dalam Lestari, A., & Nasrulloh, A. 2018) mengatakan “bodyweight training merupakan metode latihan kekuatan dengan menggunakan beban internal atau beban tubuh.” Tapi Jika tidak didasari dengan ilmu di bidang tersebut atau profesional yang mengawasi tentu saja hasil untuk mendapat tubuh ideal akan sangat lama. Dengan perkembangan teknologi dan informasi saat ini muncul komunitas *Calisthenics* yang merupakan olahraga dengan menggunakan berat badan tubuh sebagai beban/bodyweight training.

Melakukan olahraga tidak lepas dari kesalahan karena kurangnya pemahaman atau personal trainer saat berlatih sendirian, Muhamad (2017) mengatakan “Personal Trainer adalah seorang tenaga kerja Profesional yang memiliki pengetahuan

dan keahlian dibidang latihan kebugaran (fitness), dimana mereka memiliki tugas membantu klien (member) mereka untuk mencapai target tubuh ideal dengan menggunakan berbagai aspek dan faktor yang mereka miliki berupa konsultasi, tanya jawab, program dan pola latihan hingga motivasi maupun edukasi penggunaan peralatan latihan yang disediakan pada pusat kebugaran”. *calisthenics* adalah bentuk populer lain dari latihan kekuatan. Mereka termasuk latihan yang dilakukan melawan berat badan tanpa memerlukan peralatan atau mesin apa pun. Menurut Guerra, L. A, et all (2019). “*Calithenics* lebih hemat biaya dan dapat diakses oleh siapa saja. Mereka dapat digunakan sebagai komponen kelas aerobik, tetapi mereka juga dapat dilakukan hanya di lingkungan kerja dan rumah”. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan olahraga *calisthenics*

1. Tidak melakukan pemanasan yang optimal saat berlatih.
2. Menganggap kuantitas gerakan lebih penting daripada kualitas.
3. Terlalu ambisius dalam berlatih sehingga kurang menghargai proses.
4. Belum memiliki fundamental yang cukup baik.
5. Menganggap latihan kaki tidak penting.
6. Program latihan kurang terstruktur.
7. Hanya fokus pada gerakan yang melatih otot perut atau berlebih pada latihan kardio.
8. Kurang konsisten dalam berlatih.
9. Tidak mengaplikasikan prinsip progressive overload.
10. Mengadopsi mindset latihan yang keliru.

Sebelum melakukan latihan *calisthenics* yang perlu diperhatikan adalah fleksibilitas dan kekuatan otot masing-masing, apakah sudah menguasai gerakan *Push Up*, *Pull Up*, yang menjadi dasar di *calisthenics*. Maka dari itu perlu diperhatikan apakah harus melakukan Regresi atau langsung bisa melakukan Progresi pada gerakan tersebut. Fungsi Regresi dan Progresi di *calisthenics* adalah untuk mengetahui kesiapan otot saat melakukan latihan. Jika masih belum siap maka harus di lakukan Regresi, jadi yang belum menguasai *Push Up* bisa melakukan *Knee Push Up* atau *Incline Push Up*, begitu juga dengan *Pull Up* maka harus bisa *Chin Up* terlebih dahulu, Jika sudah bisa melakukan gerakan tersebut maka otot siap melakukan progresi pada program latihan dan goals semakin dekat.

Pentingnya pemilihan Regresi dan Progresi pada setiap anggota Komunitas *calisthenics* untuk menyesuaikan Program latihan yang akan diberikan.

Menurut Lahinda, J, Wasa, C, & Riyanto P (2020) “Latihan yang teratur dapat mencapai kondisi fisik yang tinggi dan terarah dengan memperhatikan tipe latihan, intensitas, waktu latihan dan frekuensi latihan”. Pemilihan program latihan yang tepat dapat meningkatkan performa latihan dan mencapai goals dengan cepat. Namun jika program latihan kurang tepat dapat menyebabkan cedera. Maka dari itu prinsip no pain no gain tidak baik dilakukan, karena kita harus memperhatikan kesiapan otot untuk melakukan latihan *calisthenics*. Regresi dan Progresi dalam olahraga *calisthenics* meliputi.

1. Jumlah Repetisi
2. Jumlah Set
3. Range of Motion dari gerakan
4. Densitas (Kepadatan) Latihan
5. Leverage dan Sudut Gerakan
6. Posisi Tangan dan Kaki
7. Tempo Gerakan
8. Kestabilan

Selain membentuk badan menjadi ideal, program latihan *calisthenics* berfokus pada materi set and reps dan *freestyle*. Materi set and reps merupakan materi dengan tujuan untuk menambah banyaknya repetisi dan set pada gerakan dinamis, statis, dan isometrik yang dilatih, dengan memperhatikan connection muscle dan menyempurnakan form gerakan agar pertumbuhan otot semakin maksimal dan resiko cedera semakin kecil, sehingga goals menambah repetisi dan set cepat tercapai, tentu akan menambah kekuatan dan daya tahan otot tentunya akan semakin baik. Materi *freestyle* merupakan variasi gerakan yang memerlukan skill untuk melakukan combo atau kombinasi saat beraksi di atas bar. *Freestyle* memerlukan fleksibilitas sendi yang baik karena beresiko cedera yang sangat tinggi. *Freestyle* juga memerlukan daya tahan otot agar semakin banyak combo atau kombinasi agar semakin terlihat indah.

Ada tiga faktor utama komponen fisik yang akan diteliti oleh penulis pada komunitas Baratos lumajang *calisthenics*.

Fleksibilitas, Iwan Setiawan (dalam Septiana, K. G. 2015) mengatakan “kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak seluas-luasnya dalam persendian.” Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang yang memiliki ruang gerak persendian yang sangat luas dan tidak mengalami kekakuan pada gerakan tertentu. Sehingga orang yang memiliki kelentukan yang baik akan sangat menunjang performanya saat

berolahraga. Selain itu orang yang yang memiliki kelentukan yang baik akan terhindar dari kemungkinan terkena cedera.

Kekuatan, M. Hatta Fazri (2004:3) Mengatakan “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi tekanan atau beban dalam melakukan aktivitas.” Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot seseorang berpengaruh dalam aktivitas sehari-hari. Memiliki kekuatan otot yang baik sangat membantu seseorang dalam melakukan aktivitas dengan intensitas sedang sampai aktivitas dengan intensitas tinggi.

Daya tahan, Menurut Nasrulloh (2012) “Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus- menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.” Seorang atlet yang memiliki daya tahan otot yang baik menunjukkan bahkan atlet memiliki kekuatan otot yang baik juga.

Berdasarkan fenomena yang dibahas diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fleksibilitas sendi bahu, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu anggota komunitas baratos lumajang *calisthenics*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran, dan menggunakan teknik analisis deskriptif. Data yang diperoleh merupakan hasil dari tes dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden.

Sumber yang diteliti merupakan 15 anggota aktif komunitas Baratos lumajang *calisthenics*. Dengan rentan usia 16-20 tahun.

Yusup, F (2018) mengatakan “instrumen adalah pengguna alat ukur yang melakukan pengukuran dan subjek yang diukur. Namun, faktor-faktor tersebut dapat diatasi dengan jalan menguji instrumen dengan uji validitas dan reliabilitas yang sesuai.” Instrument yang digunakan dalam penelitian, untuk mengukur fleksibilitas sendi bahu menggunakan shoulder elevation.

Instrument untuk kekuatan otot lengan dan bahu dengan gerakan Pull Up 30 detik, Enjang (dalam Saparuddin, S. 2019) menyatakan, “Sebagai satu bentuk latihan kekuatan, latihan pull-up merupakan bentuk latihan yang tepat bagi peningkatan otot lengan”.

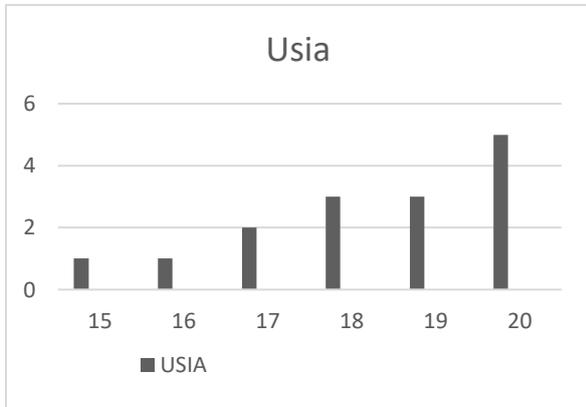
Sedangkan untuk mengukur daya tahan otot lengan dan bahu subjek penelitian melakukan gerakan Push Up selama 60 detik, Gede Aryana (dalam Saparuddin, S. 2019) menyatakan , “Push-up

merupakan salah satu latihan beban yang sangat baik dan efektif karena melibatkan otot-otot lengan dan bahu (deltoid, triceps, biceps, brachioradialis)". Gerakan dilakukan secara berkelanjutan tanpa istirahat sampai batas waktu habis.

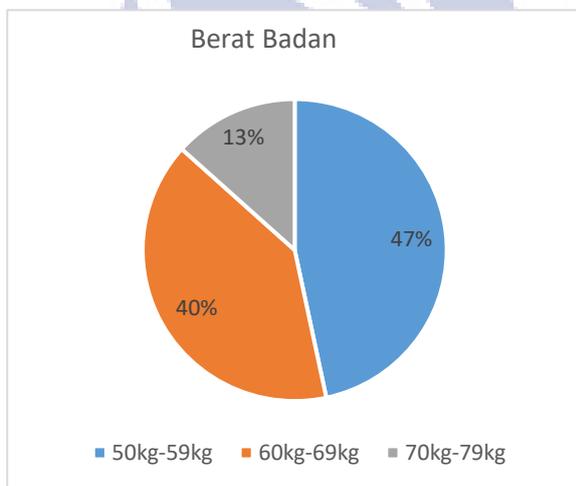
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Grafik 1. Profil Usia



Grafik 2. Profil Berat Badan



Grafik 3. Kondisi Fleksibilitas Sendi Bahu



Dari data diatas kondisi fleksibilitas anggota komunitas Baratos lumajang *calisthenics* dapat dilihat dari 15 anggota komunitas terdapat 3 atau 20% responden yang memiliki fleksibilitas yang sangat baik, 1 atau 7% memiliki fleksibilitas baik, 2 atau 13% responden memiliki fleksibilitas yang cukup, 5 atau 33% memiliki fleksibilitas kurang, 4 atau 27% memiliki fleksibilitas yang sangat kurang.

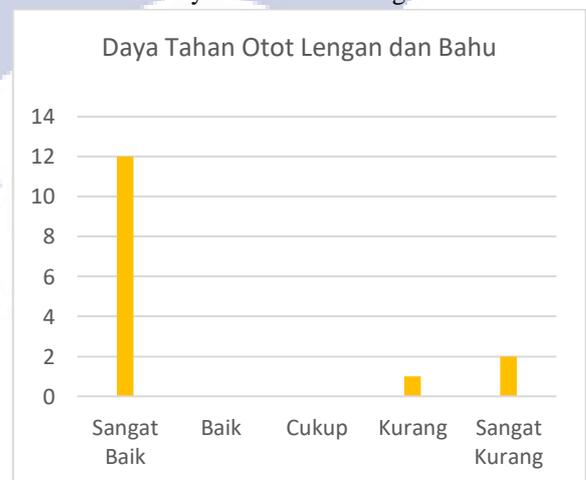
Grafik 4. Kondisi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu



Dari data diatas kondisi kekuatan otot lengan dan bahu anggota komunitas Baratos lumajang *calisthenics* menunjukkan 7 atau 47% responden memiliki kekuatan otot kategori baik sekali, 2 atau 13% memiliki kekuatan otot kategori baik, 1 atau 7% memiliki kekuatan otot kategori cukup, 2 atau 13% memiliki kekuatan otot kategori kurang, 3 atau 22% memiliki kekuatan otot kategori sangat kurang.

Kondisi Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Grafik 5. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu



Dari data diatas kondisi daya tahan otot lengan dan bahu 15 responden anggota Baratos lumajang *calisthenics* menunjukkan 12 atau 80% memiliki daya tahan otot di kategori sangat baik, 0

atau 0% di kategori baik dan cukup, 1 atau 7% memiliki daya tahan otot kategori kurang, 2 atau 13% memiliki daya tahan otot kategori sangat kurang.

Pembahasan

Menurut NP, A. C. P. A (2018) “*Calisthenics* adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh sendiri dalam proses membentuk otot. “*Calisthenics* merupakan olahraga menggunakan berat badan tubuh (Bodyweight Training) sebagai beban, jadi olahraga ini tidak menggunakan bantuan alat apapun, hanya menambahkan variasi gerakan dari Simple to complex. *Calisthenics* berasal dari kata Kalos (keindahan) dan Thenos (kekuatan). Sekarang banyak *Calisthenics* Specialist yang sudah terdaftar di AKSI (Asosiasi Kalistenik dan Street Workout Indonesia) yang dinaungi oleh APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia) yang membentuk Komunitas *Calisthenics* yang tersebar luas di berbagai kota di Indonesia.

Menurut de Souza Santos, et all (2015) “Latihan beban tubuh, sering disebut *calisthenics*, menggunakan berat badan sebagai perlawanan dengan maksud untuk meningkatkan kekuatan melalui berbagai gerakan seperti *push up*, *pull up*, dan *sit up*. *Calisthenics* dapat menjadi alternatif yang berguna untuk latihan ketahanan di kalangan anak-anak karena latihannya relatif mudah dipelajari, memungkinkan untuk bekerja dalam kelompok, menghadirkan risiko cedera yang rendah, dan memberikan pengalaman latihan yang berbeda yang mungkin lebih menyenangkan bagi anak-anak.” Manfaat berlatih *Calisthenics*, selain mendapatkan tubuh ideal akan menambah wawasan terhadap tubuh sendiri seperti yang dinyatakan oleh Banyaknya teman yang berlatih di komunitas akan membantu progress kita dalam memilih program yang cocok terhadap tubuh sendiri. Menjadi lebih percaya diri dan berpikiran positif. Menurut Melati (2020) mengatakan “Mekanisme korelasi antara olahraga dan emosi dijelaskan dalam beberapa hipotesis. Hipotesis tersebut dapat dilihat dari fisiologis dan psikologisnya. Hipotesis fisiologis dijelaskan melalui adanya peningkatan aktivitas transmisi sinaps monoamine dan pelepasan endorfin yang dapat memberikan

Fotynyuk, V. G (2017). Mengatakan “Kondisi fisik adalah kompleks kualitas fisik yang berbeda (kekuatan, kecepatan, daya tahan, ketangkasan dan fleksibilitas).” Kondisi Fisik akan terus meningkat dengan berlatih *Calisthenics*. Seiring berjalannya waktu dan semakin lama berlatih

Calisthenics Komponen atau kondisi fisik yang akan berlatih dengan berlatih *calisthenics*, meliputi.

1. Kekuatan Otot
2. Daya Tahan Otot
3. Fleksibilitas
4. Daya Tahan Kardiovaskular
5. Komposisi Tubuh
6. Kelincahan
7. Koordinasi gerak
8. Keseimbangan
9. Kecepatan
10. Power
11. Akurasi
12. Waktu Reaksi

Sulianta, dkk (dalam Isnanto 2021) mengatakan “skema latihan *Calisthenics* banyak dilakukan dengan menggunakan bar (80%) dari pada grounding (20%)”. Jadi latihan *Calisthenics* banyak melakukan variasi gerakan di bar sehingga berfokus pada latihan upper body (leher, tangan, bahu, punggung, dada, perut) dari pada lower body (*gastrocnemius*, *hamstring*, *quadriceps*). Sehingga *strength*, *endurance*, dan *fleksibilitas upper body* sangat diperlukan untuk menunjang progresi latihan. Komunitas *Calisthenics* Baratos yang berada di kota Lumajang ini terbentuk pada tanggal 14 Juni 2020 kini memiliki anggota aktif sebanyak 15 orang laki-laki dengan rentan usia 16-20 tahun. Latihan bersama dilakukan setiap hari Rabu, Jum’at, dan Minggu pukul 15.00-17.30 WIB yang bertempat di Alun-Alun Lumajang. Fokus Komunitas Baratos *calisthenics* adalah set and reps dan *freestyle*. Anggota yang ingin berfokus pada set and reps memerlukan kekuatan dan daya tahan otot yang sangat baik untuk mencapai goals, sedangkan anggota yang berfokus pada *freestyle* memerlukan fleksibilitas dan daya tahan otot yang sangat baik. Maka dari itu 3 komponen dasar yang sangat diperlukan untuk menunjang progresi anggota komunitas Baratos *calisthenics* adalah kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot upper body yang berfokus pada lengan dan bahu.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti terhadap 15 responden anggota komunitas baratos lumajang *calisthenics* yang terdiri dari 15 laki-laki dengan usia 16-20 tahun, di peroleh data dari tes fleksibilitas sendi bahu terdapat 3 atau 20% responden yang memiliki fleksibilitas yang sangat baik, 1 atau 7% memiliki fleksibilitas baik, 2 atau 13% responden memiliki fleksibilitas yang cukup, 5 atau 33% memiliki fleksibilitas kurang, 4 atau 27% memiliki fleksibilitas yang sangat kurang. Memiliki fleksibilitas atau kelentukan yang baik bagi

praktisi *calisthenics* berfungsi untuk mendukung gerakan *freestyle* dan *barhopper*, seperti *backroll to handstand on pull up bar*, *sonic spin*, *barhopper to v-sit*, banyak lagi gerakan *freestyle* yang membutuhkan fleksibilitas yang baik. Maka dari itu jika memiliki fleksibilitas yang kurang akan berpengaruh terhadap progresi untuk melakukan gerakan *freestyle* di *calisthenics* karena terhambat oleh keterbatasan ruang gerak sendi.

Pada tes kekuatan otot lengan, dan bahu terdapat 7 atau 47% responden memiliki kekuatan otot kategori baik sekali, 2 atau 13% memiliki kekuatan otot kategori baik, 1 atau 7% memiliki kekuatan otot kategori cukup, 2 atau 13% memiliki kekuatan otot kategori kurang, 3 atau 22% memiliki kekuatan otot kategori sangat kurang. Kekuatan otot sangat berpengaruh pada progresi gerakan bagi praktisi *calisthenics*. Banyak gerakan di *calisthenics* yang membutuhkan kekuatan otot lengan dan bahu baik saat berlatih di *bar* besi maupun di *ground* atau lantai. Jika praktisi *calisthenics* memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang kurang akan kesulitan mempelajari gerakan lanjutan seperti *impossible dips*, *muscle up*, *handstand*, *planche*, dan masih banyak lagi gerakan *calisthenics* yang memiliki kontribusi lebih pada kekuatan otot lengan dan bahu.

Sedangkan pada tes daya tahan otot lengan dan bahu terdapat 12 atau 80% memiliki daya tahan otot di kategori sangat baik, 0 atau 0% di kategori baik dan cukup, 1 atau 7% memiliki daya tahan otot kategori kurang, 2 atau 13% memiliki daya tahan otot kategori sangat kurang. Daya tahan otot berpengaruh untuk menambah jumlah repetisi dalam melakukan latihan gerakan dinamis seperti *Push up*, *Pull up*, *chin up*, *Dips* di *calisthenics*. Semakin baik daya tahan otot lengan dan bahu maka semakin banyak jumlah repetisi yang dapat dilakukan saat latihan gerakan dinamis.

Pembahasan diatas diperkuat dengan adanya penelitian dari NP, A. C. P. A. (2018) yang menyatakan bahwa 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*, dan untuk komponen kuatan otot lengan juga 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*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa fleksibilitas sendi bahu, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu anggota komunitas Baratos lumajang *calisthenics* sebagai berikut.

1. Pada tes fleksibilitas atau kelentukan sendi bahu anggota Baratos lumajang *calisthenics* pada kategori baik sekali memiliki persentase 20%, pada kategori baik memiliki persentase 7%, pada kategori cukup memiliki persentase 13%, pada kategori kurang memiliki persentase 33%, pada kategori sangat kurang memiliki persentase 27%. sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota baratos lumajang *calisthenics* pada tes dan pengukuran fleksibilitas sendi bahu pada kategori sangat kurang dengan persentase sebanyak 27%.
2. Pada tes kekuatan otot lengan dan bahu 7 dari 15 responden atau sebanyak 47% anggota baratos lumajang *calisthenics* berada di kategori baik sekali, dan 3 dari 15 responden atau sebanyak 22% anggota baratos lumajang *calisthenics* berada di kategori sangat kurang. Jadi dapat disimpulkan pada tes dan pengukuran kekuatan otot lengan dan bahu memiliki hasil yang baik sekali hal ini ditunjukkan dengan jumlah anggota yang berada pada tes kekuatan otot lengan dan bahu sebanyak 7 responden atau sebanyak 47% dari 15 responden.
3. Pada tes daya tahan otot para anggota Baratos lumajang *calisthenics* mendapat hasil yang sangat baik. Hal ini di tunjukan dengan 12 atau 80% anggota komunitas berada di kategori baik sekali. Sedangkan pada kategori kurang hanya 1 responden atau sebanyak 7%, dan pada kategori sangat kurang hanya sebanyak 2 responden atau 13% dari 15 responden anggota baratos lumajang *calisthenics*. Jadi dapat disimpulkan pada tes dan pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu sebanyak 12 responden atau 80% dari 15 responden anggota baratos lumajang *calisthenics* memiliki daya tahan otot yang sangat baik.

Jadi penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik anggota komunitas baratos lumajang *calisthenics* meliputi fleksibilitas sendi bahu,

kekuatan, dan daya tahan otot lengan dan bahu, dan dapat disimpulkan bahwa hasil tes dan pengukuran menunjukkan bahwa dari ketiga tes dan pengukuran tersebut komunitas baratos lumajang *calisthenics* lebih dominan pada daya tahan otot hal ini ditunjukkan dengan persentase pada kategori baik sekali mencapai 80%.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan menambahkan variabel penelitian yang lebih luas sehingga dapat menunjang seperti latihan kekuatan otot perut, power otot pinggang dan punggung maka dari itu penelitian ini harus dilanjutkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P., Fitness, C., & Syndrome, M. (2019). *Metabolic Syndrome*. 1–18.
- Abdillah, F. T., Saichudin, S., & Sudjana, I. N. (2016). Survei tingkat kapasitas oksigen maksimal atlet porprov kota batu 2015. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 130-140.
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142.
- de Souza Santos, D., de Oliveira, T. E., Pereira, C. A., Evangelista, A. L., Sales, D., Bocalini, R. L. R., ... & Teixeira, C. V. L. S. (2015). Does a *calisthenics*-based exercise program applied in school improve morphofunctional parameters in youth?. *Journal of Exercise Physiology Online*, 18(6), 52-62.
- Erliana, M. (2015). Pengaruh latihan kekuatan otot lengan melalui pull up terhadap peningkatan speed track atlet federasi panjat tebing indonesia banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1). Fotynyuk, V. G. (2017). Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical education of students*, 21(3), 116-120.
- Guerra, L. A., Rebernisek, L., Dos, A., & Eduardo, P. (2019). Original Article A low-cost and time-efficient *calisthenics* strength training program improves fitness performance of children JPES®, 19(1), 58–62.
- ISNANTO, J. Perbandingan kekuatan otot tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas antar komunitas *calisthenics* di yogyakarta.
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 7-13.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas Latihan Body Weight Training dengan dan Tanpa Menggunakan Resistance Band terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak. *MEDIKORA*, 17(2), 91-101.
- Maulana, A. (2018). Airlangga Calisthenics Surabaya (Studi Deskriptif Fungsi Komunitas Airlangga Calisthenics Bagi Para Anggotanya) (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Melati, P. R. A. C. (2020). Pengaruh olahraga intensitas sedang terhadap perubahan emosi pada lansia di. ISSN. 2550-0414
- Muhamad, F. W. (2017). *Komunikasi interpersonal antara personal trainer dengan member di urban gym bandung* (doctoral dissertation, perpustakaan)
- Nasrulloh, A. (2012). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora*, (2).
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot The bodyweight training with total-body resistance exercise (TRX) can be improving of muscle strength, 8(1), 52–61.
- NP, A. C. P. A. (2018). Survei tingkat kekuatan otot tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, dan fleksibilitas komunitas *alkidcalisthenics* yogyakarta.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri universitas PGRI BANYUWANGI. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1). ISSN 2503-2976
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh latihan push-up dan pull-up terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan perpani kabupaten banjar. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36-43.
- Septiana, K. G. (2015). Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa

Yogyakarta. *Skripsi*). Yogyakarta: Tidak diterbitkan.

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).

