

KOMUNITAS OLAHRAGA *FREELETICS* SEBAGAI ALTERNATIF OLAHRAGA DI KOTA METROPOLIS SURABAYA

Michael Andy Camacho*, I Made Sriundy Mahardika*

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: camachomichaelandy@gmail.com dan imadesriundy@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang olahraga *Freeletics*, faktor-faktor yang memotivasi pelaku olahraga *Freeletics*, dan pengetahuan olahraga *Freeletics* anggota komunitas *Freeletics* Kota Surabaya, serta tingkat kebugaran jasmani anggota komunitas olahraga *Freeletics* Kota Surabaya. Sumber data berasal dari sampel yang diambil secara *purposive* berdasarkan kedudukannya dalam komunitas *Freeletics* Surabaya. Hasil penelitiannya adalah (1) 78,67% karena jadwal latihan sesuai dengan waktu luang, 58,67% karena lokasi latihan, 49,33% karena mencari pasangan, dan 82,67% karena tanpa menggunakan alat, (2) pengetahuan anggota komunitas *Freeletics* Kota Surabaya mengenai olahraga *Freeletics* 75,99% atau dalam kategori baik dan, (3) tingkat kebugaran jasmani anggota *Freeletics* Kota Surabaya dalam kategori: sangat bugar 20,00%, bugar 53,33%, sedan 13,33%, kurang bugar 6,67%, dan sangat tidak bugar 6,67%.

Kata kunci: *freeletics*, komunitas, motivasi, kebugaran

Abstract

This research aims to find out about Freeletics sports, factors that motivate Freeletics sports players, and Freeletics sports knowledge of members of the Surabaya City Freeletics community, as well as the level of physical fitness of members of the Surabaya City Freeletics sports community. The data source comes from a sample taken purposively based on its position in the Freeletics Surabaya community. The results of his research are: (1) factors that motivate members of the Surabaya City Freeletics to do Freeletics sports are: 78,67% due to non-binding training schedules, 58,67% due to the location of the Exercise, 49,33% because they want to find a partner, and 82,67% because they do not need tools, (2) the knowledge of members of the Surabaya City Freeletics community about the sport of Freeletics 75,99% or in the good category and, (3) the physical fitness level of the members of the City of Surabaya Freeletics in the categories: very bad 20,00%, fit 53,33 %, sedans 13,33%, 6,67% less fit, and 6,67% very unfit.

Keywords : freeletics, community, motivation, fitness.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan hal yang pasti dilakukan oleh setiap manusia. Dalam setiap aktivitas yang dilakukan terdapat kalori yang terbakar. Ketika manusia sehat dan bugar mampu melakukan aktivitas secara maksimal serta memiliki ketahanan tubuh yang kuat (Cholik dan Maksum, 2007). Olahraga adalah aktivitas fisik yang mempunyai intensitas, pola yang teratur, dan memiliki beberapa patokan. Denyut jantung dapat dijadikan kriteria orang bugar.

Menurut Sharkey (2003:12), “melakukan aktivitas secara teratur dapat mengurangi beban kerja jantung, denyut jantung yang lebih rendah menandakan tingkat pemanfaatan oksigen yang lebih rendah dalam jantung”. Olahraga dan aktivitas rumah merupakan hal yang berbeda, tetapi olahraga dapat dilakukan di rumah apalagi pada masa pandemic Covid-19 yang terjadi saat ini.

Aktivitas di rumah adalah aktivitas fisik yang dilakukan di rumah tanpa

memenuhi kaidah-kaidah olahraga. Olahraga adalah aktivitas fisik yang mempunyai kaidah-kaidah tentang pola dan metode latihan, intensitas latihan, durasi latihan, repetisi, dan beban progresif.

Menurut Cholik dan Maksun (2007:53), latihan harus dilakukan secara sistematis (*systematic*), pengulangan yang tepat (*repetition*), waktu yang proporsional (*durration*), kemajuan yang meningkat (*progressive*), beban berlebih sesuai dengan kemampuan masing-masing individu (*overload*).

Kota Surabaya merupakan salah satu kota metropolitan. Pekerjaan, pendidikan, dan kesibukan lainnya membuat masyarakat tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas berolahraga. Padahal kurangnya aktivitas berolahraga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Cholik dan Maksun (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang.

Penggiat olahraga dapat memilih berbagai cabang olahraga yang disenanginya, termasuk jenis olahraga baru seperti *Freeletics*. *Freeletics* adalah olahraga yang dapat dilakukan dimana saja dan tanpa memerlukan alat bantu apapun. Olahraga *Freeletics* menggunakan tubuh pelakunya sendiri sebagai beban untuk melatih *strength* dan *endurance* dengan intensitas tinggi dengan tujuan menguatkan otot, meningkatkan ketahanan jantung dan membakar lemak berlebih.

Setiap sesi latihan olahraga *Freeletics* menggunakan latihan kalistenik atau *workout* pada umumnya seperti : *squats* (menekuk lutut menyerupai posisi duduk 90°), *burpees* (mengubah-ubah posisi tubuh seperti berdiri-membungkuk-menelungkup), *Pull Up* (menggantungkan tangan pada palang dan mengangkat tubuh), *Jumping Jack* (Meloncat dengan menepukan kedua tangan diatas kepala dan membuka serta menutup kaki dengan

tempo yang sama). Olahraga *Freeletics* berkembang dengan pesat hingga ke Asia dan negara Indonesia.

Komunitas ini merupakan komunitas yang dapat diikuti oleh siapa saja dan dilakukan dengan di mana saja. Kini semakin banyak komunitas *Freeletics* di berbagai kota di Indonesia. Kini semakin banyak komunitas *Freeletics* di berbagai kota di Indonesia termasuk di Kota Surabaya.

Melalui komunitas olahraga *Freeletics* di Kota Surabaya ini diharapkan akan dapat mendorong masyarakat melakukan olahraga secara teratur untuk meingkatkan kebugaran diri sendiri. Sebab menurut Cholik dan Maksun (2007:18) kualitas manusia baik jasmani maupun rohani akan menjadi indikator yang kuat bagi kemajuan sebuah bangsa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adrian Renato dan Ivan Haridito (2016) menemukan bahwa masyarakat Kota Surabaya memiliki minat yang besar terhadap olahraga *Freeletics*. Minat warga Surabaya tinggi terhadap olahraga *freeletics* karena kemauan pelakunya dan manfaat yang didapat dari olahraga *freeletics*.

Berdasarkan uraian di atas olahraga *freeletics* merupakan olahraga yang tanpa menggunakan alat bantu apapun sebagai bebannya dan dapat dilakukan di mana saja. Ciri masyarakat kota metropolitan seperti Surabaya adalah Sebagian besar warganya tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga, karena Sebagian besar waktunya digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Padahal kurangnya beraktivitas olahraga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yang berkorelasi positif dengan produktivitas kerjanya. Berdasarkan masalah tersebut penulis mengangkat judul peneltian “**Komunitas Olahraga *Freeletics* Sebagai Alternatif Olahraga Di Kota Metropolitan Surabaya**”

Surabaya. Pengumpulan data tentang faktor-faktor yang memotivasi untuk melakukan *Freeletics* dan pengetahuan tentang *Freeletics* dilakukan melalui angket, sedangkan pengukuran VO₂Max lakukan melalui tes MFT (Sriundy, 2017:151).

Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif dimana data mengenai faktor-faktor pemotivasi melakukan olahraga *Freeletics*, pengetahuan tentang *Freeletics*, dilakukan dengan

2. METODE

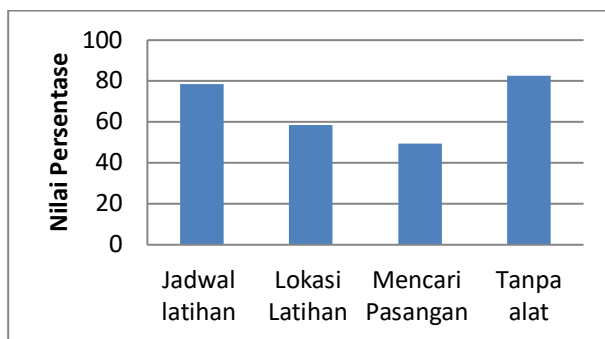
Penelitian ini menggunakan metode *descriptive research* dengan pendekatan kuantitatif (Sriundy, 2015). Penelitian ini dilakukan di Komunitas Olahraga *Freeletics* Kota Surabaya. Sumber data dalam penelitian ini adalah anggota komunitas olahraga *freeletics* yang aktif atau rutin mengikuti latihan “*Mass Workout*” yang dilakukan di lapangan SUTOS dan/atau lapangan THOR

menghitung persentase. Sedangkan Data mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota *Freeletics* Kota Surabaya dilakukan dengan menghitung persentase dan rerata.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa minat masyarakat Surabaya terhadap komunitas olahraga *freeletics* besar. Minat masyarakat terhadap olahraga *freeletics* diketahui melalui angket yang telah disebar. Hasil ini sejalan dengan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Adrian Renato dan Iva Haridito (2016) dengan judul “Minat Anggota Komunitas Olahraga *Freeletics* Terhadap Komunitas Olahraga *Freeletics* di Kota Surabaya” berdasarkan minat dan manfaat olahraga *freeletics*.

Faktor-faktor yang memotivasi anggota komunitas *Freeletics* Kota Surabaya dalam memilih olahraga *freeletics* dipaparkan pada gambar berikut.



Gambar 1 Grafik motivasi dalam mengikuti olahraga *freeletics*

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi anggota komunitas dalam mengikuti olahraga *freeletics* adalah karena tidak memerlukan alat bantu dan jadwal yang sesuai. Pengetahuan yang dimiliki anggota mengenai olahraga *freeletics* baik dan memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beberapa saran yang dapat digunakan oleh komunitas adalah program latihan yang perlu

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa faktor yang memotivasi anggota *Freeletics* Kota Surabaya untuk melakukan olahraga *Freeletics* adalah: (1) 78,67% karena jadwal latihan sesuai dengan waktu luang, (2) 58,67% karena lokasi latihan, (3) 49,33% karena mencari pasangan, dan (4) 82,67% karena tanpa menggunakan alat.

Pengetahuan anggota komunitas olahraga *freeletics* Surabaya mengenai olahraga *freeletics* cukup baik diketahui dari angket yang disebar. Penguasaan pengetahuan anggota *Freeletics* Kota Surabaya tentang olahraga *Freeletics* sebesar 75,99% atau dalam kategori baik.

Tingkat kebugaran VO_2 Max anggota komunitas olahraga *Freeletics* Kota Surabaya diketahui melalui test MFT.

Tabel 1 norma hasil penelitian

Kriteria	VO_2 Max
Baik Sekali	48,44-52,80
Baik	44,08-48,43
Cukup	39,72-44,07
Kurang	35,36-39,71
Kurang sekali	31,80-35,35

Sumber: Ariyanto, Martha Debby (2018)

Tingkat kebugaran jasmani anggota komunitas olahraga *Freeletics* Kota Surabaya reratanya sebesar 44,23 yang masuk dalam kategori bugar. Hasil lengkapnya adalah: (1) kategori sangat bugar 20,00%, (2) kategori bugar 53,33%, (3) kategori sedang 13,33%, kategori kurang bugar 6,67%, dan (5) kategori sangat tidak bugar 6,67%.

ditingkatkan sehingga bisa meningkatkan kebugaran anggotanya. Dan bagi pemerintah untuk menyediakan tempat dan fasilitas bagi komunitas olahraga *freeletics*.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian Renato, Ivo Haridito. 2016. “Minat Anggota Komunitas Olahraga *Freeletics* Terhadap komunitas Olahraga *Freeletics* Di Kota Surabaya”. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 06 (2): hal. 161-167

- Ariyanto, Martha Deby. 2018. "Perbandingan VO₂Max dan IMT Pada Karate Usia Pemula Antara Perguruan INKAI dan INKANAS Zidam Kota Surabaya". Surabaya:Universitas Negeri Surabaya
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sriundy, I Made, (2015). Metodologi Penelitian. Surabaya: Unesa University Press. Anggota IKAPI No. 060/JTI/97
- Sriundy, I Made, (2017). Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press. Anggota IKAPI No. 060/JTI/97
- Toho Cholik & Maksum Ali. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks.