

## OLAHRAGA MUSCLE BUILDING TERMURAH BAGI MAHASISWA

### CHEAPEST MUSCLE BUILDING SPORT FOR STUDENTS

**Ahmad hanif, Ryan Yudhatama, Alip Abdurahman, Fanisa Nurul, Marchella Putra**

Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: [amd.hanif19@gmail.com](mailto:amd.hanif19@gmail.com),

#### **ABSTRACT**

*As we know, student activities are very dense, especially for new students and students in the last semester of lectures, so not a few of them complain of being prone to stress and disease. In general, humans have body immunity that protects the body from various diseases, and to maintain the body's immunity we need regular exercise and consume healthy foods. The research method used is in the form of a Quantitative Research Method (Survey Method) in the form of a Google Form / questionnaire which is distributed through social media. Students who are the objects with different backgrounds and vulnerable age from 18-30 years. According to the collected data, it can also be seen that many college students cannot take their time to exercise. This sport is also commonly done in places that are public facilities and the costs needed are also relatively cheap.*

**Keywords: Calisthenics, Student, Sport**

#### **ABSTRAK**

Seperti yang kita ketahui kegiatan mahasiswa itu sangat padat terutama pada mahasiswa baru dan mahasiswa di semester penghujung perkuliahan, maka tidak sedikit dari mereka yang mengeluh mudah terserang stress dan penyakit. Pada umumnya manusia memiliki imunitas tubuh yang melindungi tubuh dari berbagai penyakit, dan untuk menjaga imunitas tubuh kita memerlukan olahraga yang rutin serta mengkonsumsi makanan sehat. Metode penelitian yang digunakan berupa Metode Penelitian Kuantitatif (Metode Survey) berupa Google Form/angket yang disebarakan melalui sosial media. Mahasiswa yang menjadi objek dengan latar belakang yang berbeda dan rentan umur dari 18-30 tahun. Menurut data yang terkumpul dapat dilihat juga bahwa banyak mahasiswa yang tidak dapat meluangkan waktunya untuk berolahraga. Olahraga ini juga biasa dilakukan ditempat-tempat yang merupakan fasilitas umum dan biaya yang dibutuhkan juga tergolong murah.

*Kata Kunci: Kalistenik, Mahasiswa, Olahraga*

## PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui kegiatan mahasiswa itu sangat padat terutama pada mahasiswa baru dan mahasiswa di semester penghujung perkuliahan, pada kondisi seperti ini siapapun bisa sangat mudah terserang penyakit jika tidak menjaga kesehatan. Pada umumnya manusia memiliki imunitas tubuh yang melindungi tubuh dari berbagai penyakit, dan untuk menjaga imunitas tubuh kita memerlukan olahraga yang rutin serta mengonsumsi makanan sehat (Pane, 2015). Olahraga Fitness biasa di gemari masyarakat maupun mahasiswa sebab olahraga ini termasuk simpel dan paling cepat membuat tubuh bugar serta membuat massa otot tubuh berkembang pesat, tetapi olahraga ini pun masih sering di perbincangkan sebab olahraga ini tergolong mahal bagi sebagian kalangan. Oleh karena itu kami akan memaparkan artikel yang berisi tentang kalistenik yang dapat berguna bagi kesehatan mahasiswa di semua kalangan dengan biaya yang sangat terjangkau.

Kalistenik juga termasuk olahraga **Kardio**, sehingga juga bisa membantu menjaga kesehatan dan kebugaran Paru-Paru, Jantung, dan Pembuluh Darah (*Kardio Vaskular*). Bahkan, menurut penelitian dalam jurnal (Duruturk et al., 2016) melaporkan bahwa kalistenik dan gerakan senam pada umumnya sama aman dan efektifnya dengan bersepeda untuk orang dengan **PPOK** (*Penyakit Paru Obstruktif Kronik*). Contoh gerakan kalistenik yang paling mudah dan sering dijumpai oleh kalangan masyarakat yaitu gerakan *push-up*, *sit up*, *pull up*, *lunges*, *squat*, dan masih banyak lagi gerakan kalistenik yang berfokus untuk meningkatkan kekuatan otot, variasi gerakannya pun dapat sesuai dengan tingkatan dan kemampuan pribadi masing-masing. (Asna Syafitri Sari et al., 2020)

Terkadang Masih banyak orang yang tidak faham mengenai kalistenik dan home workout itu merupakan olahraga yang sama, sosialisasi kalistenik ini masih terbilang sangat minim di Indonesia. Berbeda dengan di luar kalistenik ini menjadi olahraga yang sangat populer di masyarakat, dan tidak sedikit yang menjadikan olahraga ini sebagai ajang kompetisi bergengsi. Gerakan yang pada umumnya simpel serta tidak memerlukan banyak alat menjadi alasan olahraga ini lebih sering di aplikasikan di rumah seperti yang dijelaskan oleh jurnal (Husdarta, 2014).

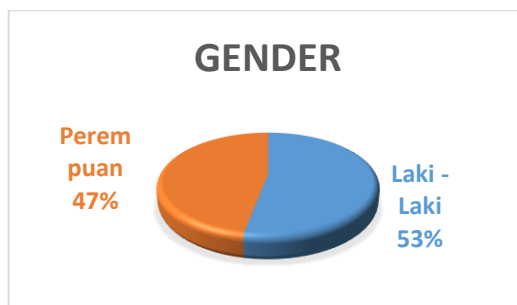
### Metode penelitian

Metode kuantitatif menjadi pilihan yang tepat untuk penelitian ini, dimana Arti penelitian kuantitatif menurut Creswell yang dikutip oleh (Tysara, 2021). Penelitian kuantitatif adalah upaya dalam menyelidiki masalah, masalah yang ada merupakan dasar yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data. Kemudian menentukan variabel dan diukur dengan angka guna analisa sesuai dengan prosedur dari statistik yang berlaku. Tujuan dari penelitian ini adalah membantu mengambil kesimpulan atau generalisasi teori.

Data-data yang di gunakan berupa pertanyaan yang ditunjukkan kepada mahasiswa dengan menggunakan media berupa G-Form yang berisi mengenai kuisisioner yang disebarakan kepada grup kelas maupun kepada mahasiswa lainnya. Kuisisioner tersebut berbasis web dan setiap orang dapat memberikan tanggapan terhadap kuisisioner dengan cepat dimanapun ia berada dengan memakai internet *device* laptop maupun *Handphone*. (Pratama et al., 2019)

## Pembahasan

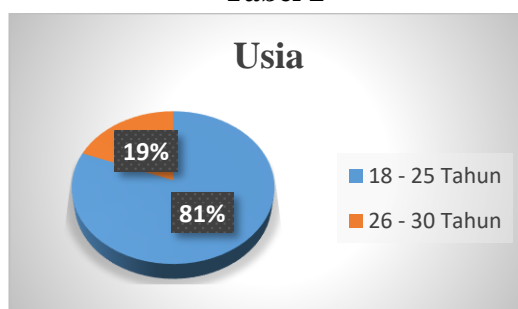
**Tabel 1**



**Tabel 1** Tertuju pada rata-rata jenis gender responden yang mengisi kuisisioner penelitian mengenai olahraga kalistenik. Data menyebutkan bahwa responden mahasiswa berjumlah 32 orang, Dengan latar belakang kesibukan yang berbeda-beda, di tunjukan sebagai berikut:

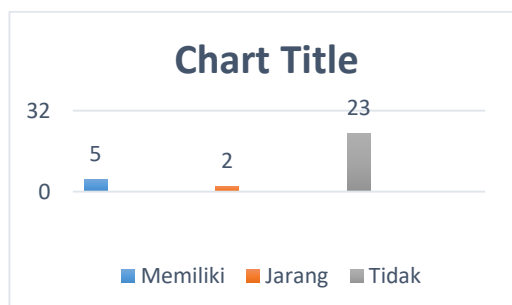
- mahasiswa laki-laki 53% (17 orang)
- mahasiswa perempuan 47% (15 orang).

**Tabel 2**



**Tabel 2** menunjukkan rata-rata usia responden yang mengisi kuisisioner kami, dan data menjelaskan bahwa responden yang mengisi kuisisioner memiliki rata-rata 81% yang berumur 18-25 tahun dan 15% yang berumur 26-30 tahun. Berkesimpulan bahwa kuisisioner ini di dominasi kan oleh mahasiswa rentang usia 18-25 tahun.

**Tabel 3**



**Tabel 3** tertuju pada seberapa luangnya waktu yang dimiliki responden untuk berolahraga. Data menunjukkan bahwa responden yang memiliki waktu untuk berolahraga berjumlah 5 orang, jarang memiliki waktu 2 orang, dan yang tidak memiliki 23 orang. Dapat disimpulkan bahwa dari data tersebut, ternyata kebanyakan mahasiswa masih kurang baik dalam menjaga pola

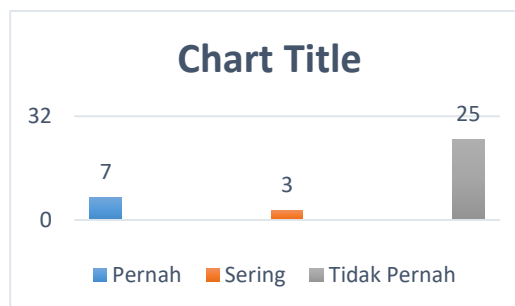
hidup sehat berolahraga, hanya sedikit yang memiliki komitmen dalam menjaga pola hidup sehat.

**Tabel 4**

Hari	Responden
Senin	1
Selasa	0
Rabu	2
Kamis	1
Jumat	1
Sabtu	4
Minggu	7
Tidak Ada	25

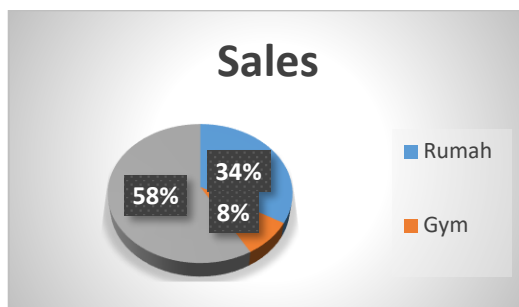
**Tabel 4** Tertuju pada waktu dimana responden melakukan olahraga. Dan data menunjukkan bahwa responden yang memiliki waktu untuk berolahraga kebanyakan di hari weekend yaitu hari sabtu berjumlah 4 orang dan hari minggu yang berjumlah 7 orang, sedangkan yang sedikit adalah di hari-hari biasa yang merupakan waktu dimana mata kuliah biasanya padat. Sedangkan orang-orang yang sama sekali tidak memiliki waktu untuk berolahraga berjumlah 25 orang. Kesimpulan yang di dapat ialah jumlah responden yang tidak memiliki waktu berolahraga menjadi yang paling tertinggi, yang mungkin di sebabkan oleh faktor padatnya perkuliahan.

**Tabel 5**



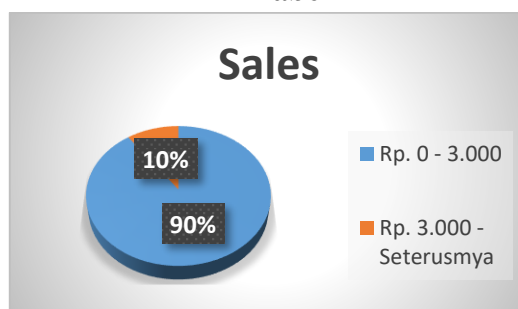
**Tabel 5** menunjukkan seberapa seringnya responden melakukan olahraga kalistenik. Dan data menunjukkan bahwa responden yang pernah melakukan kalistenik workout seperti push up, pull up, dan sit up berdasarkan pada tabel yaitu 7 orang pernah melakukan, 3 orang sering melakukan, dan 25 orang tidak pernah melakukan gerakan tersebut. Dapat di simpulkan olahraga kalistenik ini masih kurang di ketahui banyak orang karna sosialisasinya yang masih sangat minim di indonesia.

Tabel 6



**Tabel 6** menunjukkan tempat dimana responden biasa berolahraga. Dan data menunjukkan bahwa responden kebanyakan melakukan olahraga kalistenik di rumah berjumlah 4 orang(34%), di gym berjumlah 1 orang(8%), dan di fasilitas umum berjumlah 7 orang(58%). Terbukti pada kuisisioner ini bahwa olahraga kalistenik tidak hanya dapat di lakukan di rumah atau pun di tempat fasilitas umum, tetapi bisa juga dilakukan di tempat fitness/gym. Bahkan seperti yang di kutip oleh (Chadwick, 2020) bahwa latihan kalistenik ini sangat bagus jika di kolaborasikan dengan latihan fitness.

Tabel 7



**Tabel 7** menunjukkan berapa jumlah pengeluaran yang dibutuhkan untuk olahraga kalistenik. Data tersebut menjelaskan bahwa uang yang dikeluarkan untuk olahraga kalistenik dengan jumlah Rp. 0 – Rp. 3.000 berjumlah 1 orang(10%) dan jumlah yang mengeluarkan sebanyak Rp. 3.000 – seterusnya berjumlah 9 orang(90%). Pada kesimpulannya olahraga kalistenik menjadi olahraga yang sangat murah dengan biaya kurang dari 5.000 rupiah saja mungkin akan menjadi sebuah solusi bagi mahasiswa yang ingin memiliki tubuh bugar jika terkendala dengan biaya.

## Kesimpulan

Menjaga pola hidup sehat berolahraga mungkin masih menjadi suatu masalah yang sulit dilakukan dikarenakan alasan urgensi kesibukan yang lain. Tetapi dengan manajemen waktu, solusi agar pola hidup sehat berolahraga bisa terlaksana pun bisa terpecahkan, salah satunya dengan mencari olahraga yang simpel serta sederhana mungkin. seperti olahraga kalistenik ini bisa menjadi sebuah wadah olahraga pembentukan otot tubuh yang dapat di aplikasikan pada semua kalangan masyarakat. Terlihat dari data-data, responden hanya perlu mengeluarkan biaya kurang dari 5.000 rupiah saja, dengan begitu dapat tersimpulkan bahwa olahraga ini menjadi olahraga ramah biaya. selain itu kalistenik ini juga dapat di lakukan dimana saja tempatnya dengan alat-alat sederhana menyesuaikan dengan alat-alat yang ada di lingkungan sekitar. Terlaksananya penelitian ini dapat menjawab bahwa kalistenik menjadi olahraga

muscle building termurah di banding dengan fitness, penulis berharap penelitian ini dapat merubah pola pikir masyarakat yang masih kurang mementingkan olahraga terkhusus kepada masyarakat yang menjadikan ekonomi sebagai alasan untuk tidak berolahraga.

### Daftar Pustaka

- Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita. (2020). Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 94–100. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.170>
- Chadwick, P. (2020). *Hybrid Calisthenics – Gymless*. Gymless. <https://www.gymless.org/hybrid-calisthenics/>
- Duruturk, N., Arikan, H., Ulubay, G., & Tekindal, M. A. (2016). A comparison of calisthenic and cycle exercise training in chronic obstructive pulmonary disease patients: A randomized controlled trial. *Expert Review of Respiratory Medicine*, 10(1), 99–108. <https://doi.org/10.1586/17476348.2015.1126419>
- Husdarta. (2014). *BAB II. OLAHRAGA KALISTENIK DAN OPINI MASYARAKAT II.1. Olahraga. 1993*, 5–30.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Pratama, Y., Boeriswati, E., & Murtado, F. (2019). *Penggunaan Google Classroom*. 1(<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/sendinusa/issue/view/61>). <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/sendinusa/article/view/661>
- Tysara, L. (2021). Pengertian Penelitian Kuantitatif, Tujuan dan Jenis-jenisnya. <https://Hot.Liputan6.Com/Read/4706956/7-Macam-Macam-Metode-Penelitian-Kuantitatif-Dan-Penjasannya>, 1–1.