

## LAMPIRAN

### Hasil Wawancara

#### Narasumber

Nama : Teguh Santosa

Instagram : @ngguhsantosa

Pekerjaan : *Personal trainer, calisthenic instructor*

P : Gerakan kalistenik apa saja yang bisa dilakukan dirumah dan menggunakan alat alat rumah?

N : Sebenarnya semua gerakan bisa dilakukan, dari mulai squat bisa, lunges, terusspush up udh pasti bisa dimana ajaa, kalau pun butuh alat untuk orang yang tidak bisa push up, contohnya kaya kalau masi terlalu berat bisa naik sedikit sudut badannya di atas meja atau kursi. Sebenarnya pemakaian alat-alat rumah itu selama ada yang memadai. Seperti kursi atau meja harus yang kuat, usahakan jangan yang mudah patah. Dips juga bisa apalagi plank bisa dimana saja.

P : Kenapa sih lebih milih kalistenik dibanding olahraga lain?

N : Yang pertama olahraganya *affordable*, jadi bisa dibilang salah satu olahraga murah. Makanya mengapa kalisteik itu di Indonesia termasuknya olahraga rekreasi masyarakat, karena emang bisa diakses masyarakat dengan biaya minim, contohnya kalau olahraga di komunitas di BARSTARD, tinggal datang aja ikut latihan walaupun keluar uang hanya untuk makan, minum, biaya parkir, sama transportasi. Lalu aksesibilitas yang mudah karena olahrganya walaupun kita hanya belajar tanpa terlalu mendalami, misala hanya memahami cara geraknya saja, olahraganya pun dapat dilakukan dimana saja dengan alat apa saja.

P : Kelebihan dan kekurangan dari kalistenik sendiri apa saja sih?

N : Si kalistenik ini kelebihan aksesibilitas, terus murah, dan bisa dilakukan dimana saja. Tapi kekurangannya adalah beberapa gerakan yang simpel sebenarnya bagi sebagian orang gerakan itu di level yang tidak mudah terutama bagi orang yang baru pertama kali berolahraga.

P : Bagaimana progres perkembangan otot dari latihan kalistenik ?

N : Sebenarnya kalo di kalistenik sendiri kebanyakan dari gerakan dasar melibatkan lebih dari dua sendi dan banyak komponen otot dalam satu gerakan. Jadi kelebihan dari hanya melakukan gerakan dasar dapat melatih banyak otot sekaligus.

P : Kalistenik sendiri sudah adakah cabang olahraga resmi dari pemerintah?

N : Untuk kalistenik sendiri belum ada cabang perlombaan secara resmi dari pemerintah, adanyapun diselenggarakan oleh perkumpulan komunitas, untuk wadah pusat dari komunitas di Indonesia sendiri sudah ada AKSI yang berpusat di Jakarta. Namun untuk kalsitenik sendiri sering digunakan untuk pengkondisian latihan cabang olahraga lain contohnya dalam pemanasannya dalam olahraga beladri pasti melakukan *push up*, *squat*, dan lainnya. Jadi kalistenik sendiri lebih sering digunakan untuk pengkondisian atlet dari cabang olahraga yang bersifat fisik.