

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Kesehatan dan kebugaran tubuh merupakan sebuah pondasi bagi kita selaku manusia untuk tetap bertahan hidup. Salah satunya menghindari berbagai penyakit tubuh, yang dapat mengganggu rutinitas sehari-hari. Dalam hal upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, kita perlu olahraga.

Kegiatan olahraga merupakan aktivitas sistematis yang dilakukan dalam kurun waktu yang cukup lama, meningkat secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dari hal tersebut mengungkapkan bahwa proses mencapai jenjang kemampuan dan prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan.<sup>1</sup>

Latihan fisik dan kegiatan olahraga dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut respons, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut adaptasi. Terjadinya perubahan-perubahan peningkatan kemampuan fisiologis akibat latihan fisik, berkaitan dengan penggunaan energi oleh otot, bentuk dan metode serta prinsip-prinsip latihan yang dilaksanakan.<sup>2</sup>

Banyak manfaat dari kegiatan olahraga sendiri yaitu meningkatkan fungsi jantung, dan juga menjaga kadar lemak pada tubuh, sehingga hal ini akan menghindarkan kita dari penyakit berat seperti penyakit jantung, dan juga penyakit lainnya. Selain itu pula dengan berolahraga akan memperkuat otot dan tulang agar tidak mudah mengalami cedera berat saat melakukan aktivitas berat.

---

<sup>1</sup> (Per-Olof & Kaare, 1986)

<sup>2</sup> (Brooks & Fahey, 1985)

Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan. Latihan fisik yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolah raga. Kita lihat di lapangan, para atlet sering melakukan pelatihan fisik yang berlebihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu kejuaraan atau pertandingan dalam waktu yang singkat.<sup>3</sup>

Namun pada saat ini banyak masyarakat terutama pada usia produktif 20 – 40 tahunan yang menyempatkan untuk sekedar berolahraga demi menjaga kesehatan jasmaninya. Kebanyakan dari mereka lebih menghabiskan waktu diluar aktivitas pekerjaan dan pendidikan dengan rebahan dan konsumsi barang elektronik secara berlebihan. Tetapi sebagian dari merekapun banyak yang sadar akan pentingnya berolahraga, terutama masyarakat modern yang ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Namun dengan berbagai keterbatasan yang mereka miliki seperti tempat yang jauh, tidak memiliki alat khusus olahraga tertentu seperti sepeda, speatu bola, dan lainnya untuk berbagai macam olahraga yang ada, kerap menjadi suatu halangan yang akhirnya membuat mereka enggan dan malas untuk berolahraga.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat jenis olahraga yang dinilai jarang diketahui oleh banyak orang guna memperkanalkannya kepada masyarakat umum dan menambah alternatif untuk orang yang memiliki kesadaran yang sama tetapi ingin melakukannya dengan mudah tanpa memerlukan gear seperti sepeda sebagai alternatif untuk meng-aktualkan kesadaran akan kesehatannya, olahraga ini dinamakan kalistenik.

Olahraga kalistenik merupakan seperangkat aktifitas gerakan motorik untuk membangun otot tubuh, kalistenik sendiri hampir mirip dengan kegiatan gym, yang membuatnya berbeda adalah jika dalam gym banyak aktifitas berat yang menggunakan alat seperti barbel, besi pemberat, dan fasilitas gym lainnya. Sedangkan dalam

---

<sup>3</sup> (HB, M.Kes., AIFO & Wahyuri, S.Si., M.Pd., 2018)

kalistenik sendiri lebih mengandalkan berat tubuh dan gaya gravitasi, gerakannya sendiri seperti menarik, mendorong, dan mengangkat yang dapat dilakukan tanpa bantuan alat.

Olahraga Kalistenik sering disebut juga sebagai *street workout* karena dapat dilakukan dimana saja termasuk di rumah, karena minimnya pemakaian alat bantu dalam prakteknya, dan juga tergolong murah. Di Bandung sendiri terdapat komunitas yang melakukan aktifitas olahraga kalistenik/street workout secara bersama dan menyediakan fasilitas untuk olahraga tersebut, tepatnya di Taman Supratman atau biasa dikenal dengan nama Taman Persib.

Meskipun masih jarang yang mengetahui kalistenik, di Indonesia sendiri olahraga ini sudah terdapat badan komunitasnya bernama AKSI (Asosiasi Kalistenik dan Street Workout Indonesia) yang menaungi para penngiat olahraga kalistenik dan komunitas lainnya seperti salah satunya komunitas BARSTARD di Bandung yang juga ikut bergabung dengan AKSI terutama para pelatih dari komunitas kerap mengikuti program pelatihan dari AKSI dan juga APKI (Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia) yang bernama ACT yang setelah lulus dari program tersebut akan mendapat gelar sertifikasi spesialisasi Kalistenik. Kalistenik kerap digunakan sebagai bagian dari latihan para atlet panjat tebing dimana dalam kalistenik sendiri yang banyak dari gerakannya dikhususkan untuk melatih otot inti pada tubuh atau *core muscle* yang berfungsi untuk meningkatkan keseimbangan tubuh yang memudahkan mereka untuk mengangkat seluruh badannya.

Objek dalam karya ini akan penulis fokuskan terhadap komunitas Barstard. (*Bandung Street Workout Addict*), komunitas ini terbentuk pada tahun 2013 oleh sekelompok anak muda yang ingin mengkampanyekan pola hidup sehat dengan *Street workout*. Alasan peneliti untuk mengangkat komunitas ini adalah karena komunitas ini merupakan salah satu yang mengadopsi metode kalistenik dalam pelaksanaannya. Hal ini selaras dengan tujuan penulis yang telah dipaparkan di atas yakni ingin mendemokratisasikan salah satu jenis atau metode olahraga yang satu ini. Dalam upaya memperkenalkan metode olahraga kalistenik ini penulis akan menggunakan salah satu media seni yakni fotografi *fine art*.

*Fine art photography* dapat dikatakan sebuah proses penyampaian pesan melalui visual berdasarkan pengalaman pekarya yang merangkap sebagai komunikator yang ingin menyampaikan pesannya kepada komunikan. Dalam pengertian ini terlihat bahwa fungsi komunikasi dalam karya seni fotografi fine-art adalah hal yang elementer dan krusial. Aspek keindahan dalam penyampaian pesan ini merupakan ciri khas dari fotografi fine-art. Dengan kata lain, penyampaian pesan tidak dapat dilakukan tanpa mengindahkan aspek keindahan itu sendiri.

Penulis melihat terdapat *common ground* antara seni dan olahraga. Jika diperhatikan lebih jauh, terdapat unsur estetis dalam olahraga yang dapat dilihat dari perspektif keindahan. Gerakan-gerakan dalam olahraga memiliki pola seperti halnya yang dimiliki oleh seni.

Olahraga kalistenik ini juga dilakukan oleh penulis sendiri, dan yang membuat penulis rasakan bahwa kebanyakan dari lingkungan sekitar penulis yang banyak belum mengetahui olahraga ini. Kebanyakan dari mereka jarang sekali menjaga kebugrana tubuh mereka melalui olahraga, namun sekalinya mereka berolahraga kebanyakan olahraga yang mereka lakukan bertempat cukup jauh dan mengeluarkan banyak biaya. Sehingga kenapa penulis ingin mengangkatnya melalui media visual foto *fine art*, untuk mengekspresikan dan memperkenalkan kalistenik ini lebih luas.

Karena penulis sendiri merasa kagum dan takjub terhadap olahraga ini yang begitu simpel, dan murah untuk dilakukan. Selain itu manfaat yang didapatpun cukup banyak untuk kesehatan tubuh. Namun penulis pun harus beruaya untuk dapat memvisualkan kalistenik ini kedalam bentuk foto *fine art* dimana penulis ingin memperlihatkan keindahan, kesederhanaan, dan kemudahan dari olahraga kalistenik ini.

Dengan melalui media visual foto *fine art* yang bagi penulis cocok untuk mengekspresikan apa yang penulis rasakan dan juga dalam pengambilannya pun foto *fine art* yang sangat identik dengan keindahan visual, penulis harap dapat menggugah masyarakat yang melihat hasil foto tersebut, sehingga lebih mengenal kalistenik dan menjadikannya salah satu pilihan olahraga yang cukup mudah mereka lakukan untuk berupaya menjaga ola hidup sehat. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk

membuat karya dalam bentuk *photography fine-art* untuk memperkenalkan metode olahraga kalistenik.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengajukan tugas akhir ini dengan judul Kalistenik Sebagai Jenis Olahraga Kebugaran Tubuh Di Kota Bandung Dalam Karya Fotografi Fine Art.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, bagaimana caranya untuk memvisualisasikan potensi olahraga kalistenik/street workout sebagai salah satu olahraga alternatif serta memperkenalkannya kepada masyarakat luas melalui media fotografi fine art ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Memvisualisasikan apa itu kalistenik melalui media fotografi fine art
- b. Memvisualisasikan keindahan tubuh yang didapat dari olahraga kalistenik
- c. Memvisualisasikan kesederhanaan dalam praktek olahraga kalistenik
- d. Memvisualisasikan cara kerja olahraga kalistenik

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Sosial**

Dalam penelitian ini diharapkan untuk memberi manfaat bagi masyarakat sebagai informasi dan edukasi mengenai olahraga kalistenik atau street workout.

### **b. Manfaat Pengetahuan**

Dalam penelitian dapat bermanfaat bagi peneliti untuk mendapat pengetahuan lebih dan sebagai referensi dalam memvisualkan karya fotografi fine art yang baik dan informasi didalamnya mudah tersampaikan.

## **1.5. Batasan Masalah**

Pembatasan suatu masalah berguna untuk menghindari penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ruang lingkup meliputi komunitas BARTSTARD (Bandung Street Workout Addict).
- b. Memvisualisasikan kegiatan olahraga kalistenik atau street workout ke dalam bentuk karya fotografi fine art.

## **1.6. Metodologi Penelitian**

### **1.6.1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif bersifat deskriptif, yang pengumpulan datanya dilakukan dengan dengan melalui wawancara terhadap narasumber dan juga dengan dilakukannya observasi lapangan yang bertempat di kota Bandung.

### **1.6.2. Teknik Pengumpulan Data**

#### Studi Pustaka

Peneliti mencari informasi yang dibutuhkan dan berkaitan dengan penelitian yang dilakukan melalui berbagai media yang tersedia seperti buku, website, blog, jurnal, dan lain-lain.

#### Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data secara langsung, dengan mengamati secara langsung untuk mengamati secara langsung fenomena yang terjadi di lapangan. Dalam pelaksanaannya dengan mengamati dan sekaligus menjadi bagian dari kelompok yang diamati.

#### Wawancara

Wawancara adalah tehnik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi secara tatap muka dengan narasumber. Peneliti bertanya langsung terkait penelitiannya kepada narasumber yang berkaitan, untuk mendapat informasi yang dibutuhkan.

#### Dokumentasi

Peneliti mengumpulkan data melalui visual berupa foto ataupun video sebagai upaya untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi merupakan dokumen fakta valid yang memberi sebuah peluang kepada peneliti untuk menguat data observasi dan wawancara dalam penarikan kesimpulan.

## **1.7. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun sebagai berikut :

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, metodologi penelitian, sistematika penulisan dan kerangka berpikir.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Pada bab ini berisi uraian konsep-konsep teori dan landasan ilmu pengetahuan yang bersifat penguatan kepada konsep penelitian guna menjawab pertanyaan penelitian.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bab ini mengurai proses untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk keperluan penelitian. Berisikan data-data tentang pendekatan penelitian, instrumen wawancara, konsep pengkayaan dan peralatan yang akan digunakan dalam proses membuat karya fotografi.

### **BAB IV PERANCANGAN KARYA**

Pada bab ini penulis mulai melakukan proses perancangan karya dan melakukan pengujian hipotesis dari data dan teori yang telah diperoleh, untuk membuat konsep visual kemudian eksekusi karya fotografi.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab terakhir ini berisikan kesimpulan mengenai temuan-temuan selama penulis melakukan penelitian, sampai pada eksekusi karya. Dan juga berisi saran tentang hal-hal yang disarankan oleh penulis dalam menjawab pertanyaan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Daftar pustaka berisikan materi referensi atau isi dari penelitian yang didapat.

### **LAMPIRAN**

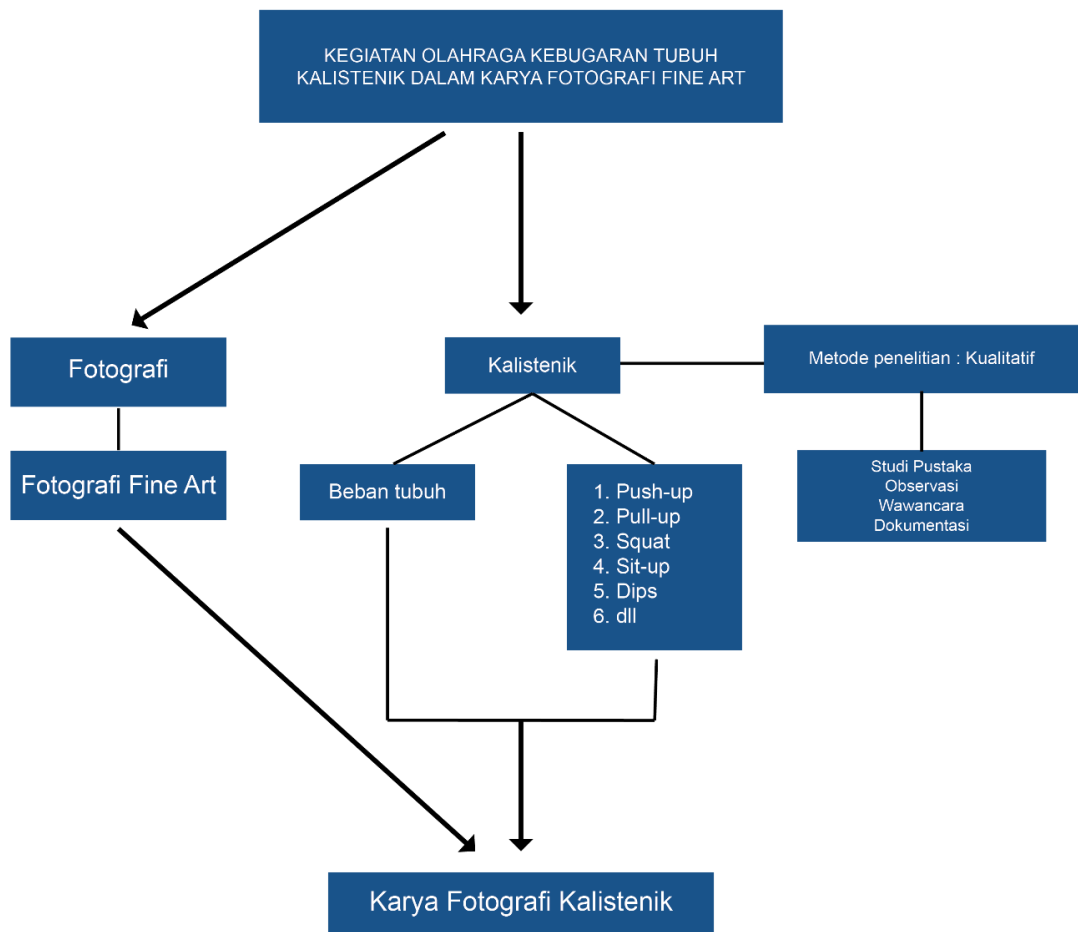
Lampiran berisi mengenai data-data pelengkap yang diperoleh penulis selama berlangsungnya penelitian.



## 1.8. Kerangka Berfikir

Peneliti mempelajari masalah dengan mencoba menguraikan dengan peta konstelasi atau peta pemikiran agar berpikir secara teratur dalam pembuatan karya fotografi.

### Mind Mapping



Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir

## 1.9. Jadwal Penelitian

Tabel 1. 1 Jadwal Penelitian

| No. | Uraian                   | Bulan |       |     |      |
|-----|--------------------------|-------|-------|-----|------|
|     |                          | Maret | April | Mei | Juni |
| 1.  | Pengidentifikasi Masalah | ■     |       |     |      |
| 2.  | Pra Produksi             | ■     |       |     |      |
| 3.  | Produksi                 |       | ■     | ■   |      |
| 4.  | Pasca Produksi           |       | ■     | ■   |      |
| 5.  | Penyusunan Laporan       |       |       | ■   | ■    |