

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Kualitatif

Metode kualitatif merupakan salah satu cara metode penelitian yang lebih menekankan analisa atau deskriptif, pada prosesnya metode penelitian kualitatif lebih menekankan hal-hal yang bersifat subjektif. Dalam penelitian kualitatif agar proses penelitian sesuai dengan fakta yang ada di lapangan maka dalam penelitiannya memanfaatkan landasan teori.

Menurut Sugiyono (2011), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan tri-anggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian ini lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹

3.2. Teknik Pengumpulan Data

3.2.1. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah suatu cara untuk menyelesaikan persoalan dalam penelitian dengan cara menelusuri dari berbagai sumber tulisan yang sudah pernah dibuat sebelumnya. Dengan hal ini peneliti bisa mendapatkan teori-teori mendasar dan informasi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

Sumber-sumber yang akan diteliti haruslah berasal dari sumber yang valid dan tidak boleh sembarangan, karena informasi yang diperoleh harus dapat dijadikan sebagai acuan yang benar. Beberapa sumber pustak yang umumnya digunakan biasanya dari buku-buku karya pengarang terpercaya, jurnal ilmiah, dan hasil-hasil penelitian

¹ (Sugiyono, 2011)

mahasiswa dalam berbagai bentuk seperti skripsi, tesis, laporan praktikum, dan sebagainya. Berbagai sumber pustaka tadi dapat diperoleh dari berbagai tempat seperti perpustakaan dan yang mudahnya kini bisa kita peroleh melalui media internet.

Menurut Nazir (1998 : 112) studi kepustakaan merupakan langkah yang penting dimana setelah seorang peneliti menetapkan topik penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan kajian yang berkaitan dengan teori yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam pencarian teori, peneliti akan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan dapat diperoleh dari: buku, jurnal, majalah, hasil-hasil penelitian (tesis dan disertasi), dan sumber-sumber lainnya yang sesuai (internet, koran dll).²

3.2.2. Observasi

Penulis melakukan pengamatan secara langsung terhadap olahraga kalistenik di Kota Bandung, lebih tepatnya berlokasi di Jl. Supratman. Di sana terdapat taman kota khusus sebagai sarana olahraga yang dikenal dengan sebutan Taman Persib. Di Taman Persib ini terdapat satu komunitas yang bergelut dibidang olahraga kalistenik, yang bernama BARSTARD (*Bandung Street Workout Addict*). Pada komunitas tersebut digandrungi dari berbagai kalangan remaja, dewasa, dan orang tua. Komunitas ini rutin menjalakan kegiatan olahraga kalistenik mulai dari hari senin – sabtu sekitar jam 16.00 hingga 18.00 dan juga 18.30 hingga 20.30 dan juga hari minggu pagi pada jam 08.00.

Pada komunitas ini juga setiap orang yang mengikuti latihan akan dipandu oleh beberapa orang pelatih dan juga dikategorikan sesuai dengan kemampuan dan tujuan orang-orang yang mengikuti sesi latihan. Berdasarkan kategori mereka membaginya mulai dari *beginner*, *Bulk+*, *SuperBaboon*, dan ada pula *lady & Fatloss*. Pada kategori *beginner*, *Bulk+*, dan *SuperBaboon* kebanyakan diisi oleh laki-laki yang tertarik untuk membentuk badannya dan juga menjaga kebugaran tubuh mereka, dan di tiap kategorinya memiliki menu latihan yang berbeda sesuai arahan dari pelatih dari komunitas

² (Nazir, 1998)

tersebut. Sedangkan pada kategori *lady & fatloss* kebanyakan diisi oleh wanita dan juga beberapa orang yang tujuannya untuk melangsingkan badan, dan menu latihannya pun sedikit lebih berbeda.

Pada observasi yang peneliti lakukan komunitas ini memiliki tempat yang disediakan untuk latihan dengan beberapa fasilitas berupa tiang atau bar gantung, dan kursi dari batu, dari latihan yang mereka lakukan peneliti melihat kalau mereka minim sekali penggunaan alat-alat berat tidak seperti di *gym*, kebanyakan dari gerakan kalistenik lebih mengandalkan beban berat tubuh orang tersebut, seperti *push-up*, *pull-up*, *dips*, *squat*, dan lainnya. Peneliti melihat kalau olahraga ini sebenarnya bisa dilakukan dimana saja, seperti contohnya kita bisa melakukan *push-up* bahkan disebelah ranjang tidur kita bila areanya cukup untuk kita melakukannya, dan juga kita bisa melakukan *pull-up* di rumah dengan bergelantung menggunakan kusen pintu atau benda lainnya yang cukup kuat untuk menahan beban tubuh kita.

Dari observasi tersebut bahwa kalistenik sendiri merupakan olahraga yang sangat cocok dan juga cukup murah untuk dilakukan, terutama olahraga ini sangat cocok bagi masyarakat yang mementingkan kesehatan dan kebugaran tubuhnya dan juga bagi yang ingin memperbagus tubuhnya terutama kalangan wanita.

3.2.3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dua orang atau lebih yang berlangsung antara narasumber dan pewawancara dengan tujuan mengumpulkan data-data berupa informasi. Wawancara dapat digunakan dalam konteks penelitian, di mana seorang peneliti menanyakan pertanyaan kepada responden dengan tujuan untuk mengumpulkan data dan memahami fenomena yang sedang diteliti. Dalam hal ini, pertanyaan yang diajukan biasanya lebih terfokus pada masalah yang sedang diteliti dan lebih bertujuan untuk mengumpulkan informasi daripada mengevaluasi kecocokan seseorang.

Wawancara merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengumpulkan informasi atau data dari seseorang atau kelompok orang. Oleh karena itu, penulis

melakukan wawancara kepada seorang ketua dari komunitas yang bergerak dibidang olah raga kalistenik di Bandung, namanya Teguh Santosa. Teguh yang merupakan ketua dari komunitas bernama BARSTARD (*Bandung Street Workout Addict*), ia yang merupakan ketua sekaligus pelatih olahraga kalistenik di komunitas tersebut dan di tempat lainnya, yang menjadikannya cocok sebagai narasumber wawancara.



Gambar 3. 1 Wawancara

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, narasumber menyampaikan olahraga kalistenik adalah olahraga yang mudah, murah, dan meriah. Kalistenik memiliki kelebihan dalam hal aksesibilitas yang memudahkan praktisinya melakukan kalistenik dimana saja, termasuk di dalam rumah. Kalisteknik menggunakan berat badan praktisan sebagai beban atau *internal load* sehingga tidak memerlukan alat khusus dengan standar tertentu. Menurut narasumber, dengan manajemen yang baik,

olahraga ini juga dapat dilakukan bersama-sama karena dapat dilakukan di ruang terbuka secara *massive* bersama puluhan bahkan ratusan orang lainnya.

Dalam segi keilmuan, Gym dan Kalistenik dibedakan berdasarkan sistem gerak manusia atau biasa disebut *kinetic chain*. Gym menggunakan system OKC (*open kinetic chain*). Dalam sebuah gerakan *open-chain*, akhir dari rantai terjauh tubuh bergerak bebas dan tidak tetap untuk suatu objek, seperti penggunaan alat gym yang bergerak mendekat ke tubuh. Gerakan *open-chain* tidak banyak sendi yang terlibat, hanya satu sendi terisolasi. Sedangkan kalistenik menggunakan system CKC (*close kinetic chain*). Gerakan *close-chain* yaitu akhir dari rantai terjauh tubuh tidak bergerak bebas dan tetap untuk suatu objek, seperti gerakan pushup. Gerakan *close-chain* terdapat banyak sendi yang terlibat dan pola gerak berorientasi pada fungsi.

Berdasarkan penjelasan narasumber, gerakan untuk *exercise* ada dua jenis, yaitu *compound movement* yang melibatkan lebih dari 2 sendi dan banyak otot sekaligus dan *isolation movement* hanya melibatkan 1 sendi untuk bergerak. Olahraga kalisteknik menggunakan gerakan *compound movement*, sehingga menurut narasumber olahraga kalisteknik dapat melatih banyak otot dalam satu waktu, dapat membentuk fisik yang lebih solid, kekuatan dasar yang lebih mumpuni, serta memiliki kontrol tubuh yang lebih baik.

Sebagian besar olahraga fisik selalu ada *conditioning* bersifat gerakan kalisteknik. Aplikasinya digunakan untuk mengkondisikan kekuatan fisik atlet supaya dapat memaksimalkan performancenya. Seperti atlet panjat tebing yang dalam latihannya terdapat pengkondisikan kekuatan fisik dengan gerakan *pull up*.

3.2.4. Dokumentasi

Penulis melakukan pengumpulan data melalui visual sebagai upaya untuk memperoleh data dan informasi yang berkaitan dengan masalah yang diteliti yaitu olahraga kalistenik.

Foto dibawah merupakan salah satu hasil dokumentasi yang didapatkan melalui visual bahwa untuk olahraga kalistenik di Kota Bandung, khususnya pada komunitas bernama BARSTARD.



Gambar 3. 2 Dokumentasi Kalistenik



Gambar 3. 3 Dokumentasi Kalistenik

3.3. Konsep Karya

Penelitian ini berfokus pada topik olahraga kalistenik yang dimana masi banyak masyarakat belum tertarik pada olahraga satu ini. Dalam proses penelitiannya sendiri peneliti melakukan observasi dan wawancara pada narasumber dari komunitas BARSTARD (Bandung Street Workout Addict) yang berfokus pada olahraga kalistenik.

Berdasarkan dari informasi dan wawancara yang dilakukan, kalistenik merupakan olahraga yang mudah dan murah dikarenakan kalistenik sendiri olahraga yang lebih mengandalkan beban tubuh sehingga minim penggunaan alat, selain itu dapat dilakukan dimana saja maupun di ruang terbuka seperti lapangan atau bahkan dapat dilakukan diruangan tertutup seperti rumah bahkan dalam pelaksanaannya dapat menggunakan properti rumah atau taman selama itu memadai dan kokoh untuk digunakan.

Maka dari itu peneliti berfikir untuk memvisualisasikan kalistenik sebagai olahraga yang fleksibel dan murah dengan memvisualkan beberapa gerakan dari olahraga kalistenik ini dengan beberapa benda yang ada di lingkungan sekitar dan juga dengan latar tempat lapangan, taman, dan rumah. Beberapa contohnya seperti gerakan *push-up* dengan latar tempat di lapangan dengan menggunakan bangku batu yang ada di lapang maupun di area lantai lapang dengan merekam pergerakannya dengan teknik *sequence*, lalu gerakan *pull-up* dengan menggunakan tiang gawang ataupun yang lainnya yang ada di lapang, gerakan *dips* dengan menggunakan dua buah bangku yang ada di rumah, dan sebagainya.

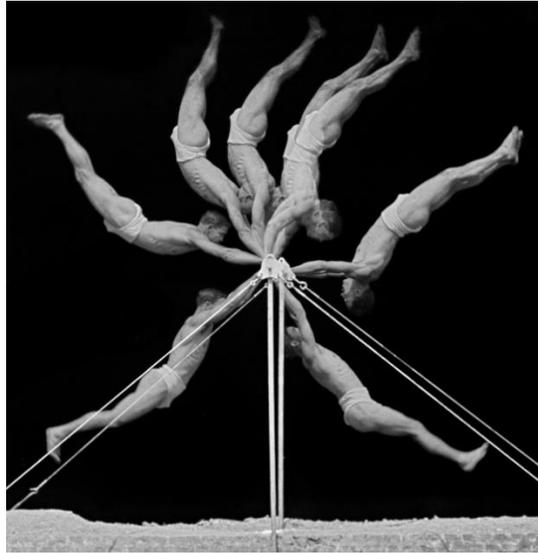
3.4. Perancangan Karya

Dalam konsep perancangan karya foto yang akan dibuat, peneliti akan membuat beberapa foto dari gerakan kalistenik yang berlatar tempat lapangan, taman, dan rumah. Gerakan olahraga kalistenik diperagakan menggunakan benda-benda yang sering ditemui di lingkungan sekitar seperti bangku taman, bangku rumah, area lantai, tiang, dan lainnya.

Beberapa gerakan dipotret dengan teknik *sequence* dengan menggunakan shutter speed rendah pada kamera lalu gerakan yang subjek lakukan dibekukan/*freeze* menggunakan kilatan cahaya flash external, sehingga dalam satu foto akan tampil perbedaan gerakan yang subjek lakukan.

3.5. Referensi Karya

Penulis memilih beberapa fotografer dengan karyanya yang dijadikan sebagai acuan dan referensi bagi penulis dalam pembuatan karya visual fotografi. Beberapa fotografer yang karyanya menjadi referensi diantaranya adalah Georges Demeny, Prancis (1850-1917). Georges Demeny adalah seorang penemu asal Prancis dan juga seorang tokoh Cinema yang juga seorang *gymnast*, beberapa karyanya yang mengangkat tema pergerakan/*movement* menjadi referensi bagi penulis untuk mengambil gambar dengan teknik *sequence* dimana dalam satu foto subjek terekam disetiap pergerakannya.



Gambar 3. 4 Chronophotograph of an Exercise on the Horizontal Bar. George Demeny. Artsy.com

Lalu ada juga Burce Bellas, Amerika (1909-1974). Bruce Bellas adalah seorang fotografer, ia terkenal dengan karya fotonya yang mengangkat keindahan bentuk tubuh binaragawan atau atlet angkat beban, penulis mengambil referensi dari karya fotonya dengan atlet binaragawan dengan alat-alatnya, selain itu juga dari topik kalistenik yang penulis angkat memiliki kesamaan dalam bidang olahraga angkat beban.



Gambar 3. 5 Bruce Bellas catalogue.swannalleries.com



Gambar 3. 6 Bruce Bellas, catalogue.swanngalleries.com



Gambar 3. 7 Strobe Roll. Ray Massey.com

Referensi selanjutnya penulis mengambil dari fotografer *fine art* asal Inggris bernama Ray Massey. Pada foto Ray Massey yang diambil diatas ia juga mengambil foto pergerakan seorang atlit *gymnast* yang memperlihatkan tahapan pergerakan dari subjeknya. Penulis terinspirasi dari cara pengambilan gambar dan juga sudut/*angle* yang sejajar dengan mata atau kamera untuk memperlihatkan pergerakan dari subjeknya yang diambil dengan metode *sequence* atau bisa juga dengan *multiple exposure*.

3.6. Alat-alat Pemotretan

Dalam proses pembuatan karya visualnya penulis menyiapkan beberapa kebutuhan alat yang akan digunakan sebagai berikut :

a. Kamera



Gambar 3. 8 Nikon Z5

Pada proses pembuatan karya penulis menggunakan kamera digital berjenis *mirrorless*, dimana pada kamera ini tidak terdapat cermin sehingga cahaya dari lensa langsung mengarah ke sensor kamera. Kamera yang digunakan memiliki format sensor Fullframe CMOS 24MP, dengan dilengkapi *Built-in stabilization*/stabilisasi bawaan yang dapat membantu pengambilan gambar dengan *shutter speed* yang lambat namun tetap mengurangi *shaking* pada gambar.

Selain itu dengan sensor fullframe juga dapat membantu pengambilan gambar ditempat yang minim cahaya agar terhindar dari banyaknya *noise* pada gambar yang dihasilkan.

b. Lensa



Gambar 3. 9 Nikon 50mm f/1.8



Gambar 3. 10 Nikkor 24mm f/2.8

Pada proses pembuatan karya visual fotografi, penulis menggunakan dua buah lensa dengan *focal length* berbeda. Lensa yang pertama menggunakan lensa dengan *focal length* 24mm dan bukaan f/2.8, lensa tersebut memiliki cakupan yang lebar agar memudahkan pengambilan gambar seluruh tubuh model dengan mudah meskipun berada ditempat yang cukup sempit. Lensa yang kedua menggunakan lensa dengan *focal length* 50mm dengan bukaan f/1.8, lensa tersebut memiliki cakupan yang sedikit sempit dan cukup persis seperti penglihatan pada mata manusia, sehingga cocok untuk mengambil gambar dari dekat.

c. Tripod



Gambar 3. 11 Tripod

Alat lain yang digunakan adalah tripod, tripod sendiri merupakan alat untuk menyangga kamera agar tetap stabil. Tripod digunakan agar saat pengambilan gambar tidak goyang/*shaking* dengan menggunakan *shutter speed* rendah. Sehingga tripod ini dapat membantu penulis mendapatkan hasil gambar yang maksimal.

d. Flash External



Gambar 3. 12 Flash YN660

Flash external digunakan untuk membantu pencahayaan pada saat pemotretan, terutama pada saat kondisi minim cahaya agar pencahayaan pada subjek tercukupi sehingga dapat terlihat jelas. Selain itu penggunaan flash external juga untuk melakukan pembekuan pada subjek pada saat menggunakan shutter rendah untuk mendapatkan hasil foto *sequence*.

e. Diffuser



Gambar 3. 13 Diffuser

Diffuser digunakan untuk menyaring cahaya dari flash external agar cahaya yang mengenai subjek tidak terlalu kasar. Selain untuk menyaring cahaya dari flash external agar tidak terlalu kasar, diffuser juga berguna untuk memfokuskan arah cahaya terhadap subjek dengan lebih spesifik dan tidak terlalu menyebar, dan diffuser sendiri memiliki berbagai macam bentuk dan tipe dengan efektifitas yang berbeda.

f. Payung Reflektor



Gambar 3. 14 Payung Reflektor

Payung reflektor berfungsi untuk memudahkan penyebaran cahaya terhadap subjek foto. Selain menyebarkan cahaya dengan payung reflektor penyebaran cahaya dapat mudah diarahkan kepada subjek.

g. Stand Lighting



Gambar 3. 15 Stand lighting

Stand lighting digunakan untuk menyangga flash external dan diffuser, Selain itu stand lighting berguna agar memudahkan pemindahan flash external dan juga diffuser untuk mengatur arah cahaya yang diinginkan dan dapat diatur ketinggiannya agar dapat menghasilkan foto dengan pencahayaan yang maksimal.

h. Memory Card



Gambar 3. 16 Memory Sandisk Extreme PRO 32GB

Kartu memori berfungsi untuk menyimpan gambar/foto dalam bentuk digital sebagai pengganti roll film analog. Kartu memori yang digunakan pada pemotretan adalah merk Sandisk dengan kapasitas 32GB, dengan kapasitas tersebut cukup untuk menyimpan banyak foto dengan tipe file RAW.

3.7. Olah Digital

Olah digital merupakan cara untuk mengolah gambar foto digital agar menjadi lebih baik dan menarik. Olah digital atau *editing* dilakukan menggunakan berbagai aplikasi atau *software* yang dioperasikan pada komputer. Dengan olah digital gambar yang dihasilkan dapat diperbaiki dan dirubah.

Setelah melakukan sesi pemotretan, penulis melakukan proses olah digital diantaranya :

- Olah digital yang dilakukan penulis menggunakan aplikasi Adobe Lightroom dan Photoshop pada komputer.
- Pemotongan gambar (*cropping*) jika diperlukan.
- Perubahan warna menjadi hitam putih.
- Memperbaiki dan menghilangkan elemen yang tidak diinginkan pada gambar untuk memastikan gambar terlihat sempurna.
- Mengatur rotasi atau kemiringan gambar untuk menghindari gambar yang terlihat miring pada saat pemotretan agar lebih menarik saat dilihat.

3.8. Storyboard



Gambar 3. 17 Storyboard