

## PENGEMBANGAN ALAT *STREET WORK OUT PORTABLE* SEBAGAI ALTERNATIF LATIHAN PADA KLUB *STREET WORK OUT* SUKOREJO

Galuh Tri Yulianto

email : [galuh986@gmail.com](mailto:galuh986@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*the existence of problems with training activities at the Sukorejo Street Work Out club which resulted in the exercise program being made not carried out optimally. One of the factors that causes the training program to not be implemented optimally is the lack of infrastructure that supports training activities at the Sukorejo Street Work Out club. This study aims to develop a Street Work Out Portable tool for alternative training activities as a multi-functional training tool that can be used to improve the exercise program to make it more optimal. This research is a research development or Research and Development (R&D) using an experimental method. The sample of this study uses 2 validations, namely the validation of material experts and media experts and uses 2 variables, namely small scale and large scale. For a small scale, there are 6 members of the Sukorejo Street Work Out club. For a large scale, there are 10 members of the Semarang Street Work Out club. The results of this study indicate that the Street Work Out Portable tool is a tool that can be used as an alternative to Exercise at the Sukorejo Street Work Out club. These results were obtained from the final results of the validation of a) material experts by 87.5% that the Street Work Out Portable tool was feasible to use; b) media experts by 83% that the Street Work Out Portable tool is feasible to use; c) Small scale with 6 members of the Sukorejo Street Work Out club with a percentage of 83.5% that the Street Work Out Portable tool is feasible to use; d) Large scale with 10 club members ATLAS Street Work Out Semarang with a percentage of 91.5% that the Street Work Out Portable tool is feasible to use. Thus the conclusion of the study from the 4 variables categorizes the Street Work Out Portable tool as an alternative exercise activity at the Sukorejo Street Work Out club.*

*Keywords: Development, Street Workout Portable, Workout Activities*

### Abstrak

adanya permasalahan aktivitas latihan pada klub *Street Work Out* Sukorejo yang mengakibatkan program latihan yang dibuat tidak terlaksana secara maksimal. Salah satu faktor yang menyebabkan program latihan tidak terlaksana secara maksimal adalah kurangnya prasarana yang menunjang aktivitas latihan pada klub *Street Work Out* Sukorejo. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat *Street Work Out Portable* untuk alternatif aktivitas latihan sebagai alat bantu latihan multi fungsi yang dapat digunakan untuk meningkatkan program latihan agar lebih maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D) menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini menggunakan 2 validasi yaitu validasi ahli materi dan ahli media serta menggunakan 2 variabel yaitu skala kecil dan skala besar. Untuk skala kecil yaitu anggota klub *Street Work Out* Sukorejo yang berjumlah 6 orang. Untuk skala besar yaitu anggota klub *Street Work Out* Semarang yang berjumlah 10 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa alat *Street Work Out Portable* adalah alat yang dapat digunakan sebagai alternatif Latihan pada klub *Street Work Out* Sukorejo. Hasil tersebut diperoleh dari hasil terakhir validasi a) ahli materi sebesar 87,5% bahwa alat layak *Street Work Out Portable* layak untuk digunakan; b) ahli media sebesar 83% bahwa alat *Street Work Out Portable* layak untuk digunakan; c) Skala kecil dengan 6 orang anggota klub *Street Work Out* Sukorejo dengan presentase 83,5% bahwa alat *Street Work Out Portable* layak digunakan; d) Skala besar dengan 10 orang anggota klub ATLAS *Street Work Out* Semarang dengan presentase 91,5% bahwa alat *Street Work Out Portable* layak digunakan. Dengan demikian kesimpulan penelitian dari ke-4 variabel mengkategorikan alat *Street Work Out Portable* sebagai alternatif aktivitas latihan pada klub *Street Work Out* Sukorejo

**Kata Kunci:** Pengembangan, *Street Work Out Portable*, Aktivitas Latihan

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap manusia, menjadi hal yang biasa kita melihat beberapa orang yang melakukan olahraga di pagi hari, siang hari, sore hari dan bahkan di malam hari. Tak hanya sampai disitu olahraga masa kini juga banyak digemari banyak kalangan baik usia anak anak, remaja, dewasa hingga lansia. Menurut Giriwijoyo (2013), Tujuan manusia melakukan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, melakukannya dengan suka cita. Kedua, sebagai tujuan pendidikan kegiatan yang terarah, tujuannya adalah tercapainya pendidikan nasional lewat kegiatan olahraga yang diatur melalui kurikulum. Ketiga, untuk menggapai derajat kesehatan jasmani, dalam hal ini dimulai dari berbagai bidang ilmu yang ada bersama manusia seperti ilmu kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan dan ilmu lainnya. Keempat, untuk pencapaian, ini merupakan ilmu yang berkaitan dengan manusia sebagai objek yang akan diolah untuk pencapaian yang lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih detail.

Salah satu olahraga yang akhir akhir ini terlahir kembali ditengah bertumbuhnya olahraga dan menjadi tren di dalam masyarakat yaitu olahraga *Calisthenics* atau yang lebih populer disebut dengan *Street Work Out* atau *Calisthenics*, kata Yunaninya adalah *kalos* (keindahan) dan *thenos* (kekuatan). Jika dimaknai secara mendalam berarti seni mengolah tubuh sendiri untuk mendapatkan kekuatan dan kebugaran jasmani (Alter, 2017). Secara umum, *calisthenic* merupakan suatu metode latihan beban dengan menggunakan berat badan sendiri sebagai daya tahan untuk mencapai rangsangan yang diinginkan (Mustaqim, 2018). Olahraga ini merupakan sebuah metode Latihan beban yang memakai beban tubuh pelaku, olahraga ini sendiri sebagai bebanya yang dilakukan dengan Gerakan yang sederhana dan berirama. Ada beberapa perbedaan mendasar mengenai seperti apa hasil yang akan diperoleh bila berlatih di sasana kebugaran atau fitness center dengan *Street Work Out* atau *Calisthenic*. *Street Work Out* atau *Calisthenic* berfokus pada latihan ketahanan otot dan kekuatan otot, perbedaannya adalah sasana kebugaran yang berfokus latihan pada pembentukan otot *hypertrophi*. Di dalam pembentukan otot, *Street Work Out* menggunakan beberapa otot dalam satu gerakan. Misalnya, ketika seseorang melakukan pull up, ada banyak otot yang terlibat, yaitu: bisep, trisep, punggung, bahu, dan perut. Bahkan melakukan gerakan pull up dengan cara yang sempurna juga membentuk otot perut. Perbedaan mendasar *Street Work Out* dengan olahraga lainnya adalah peralatan yang digunakan, dapat dikatakan *Street Work Out* tidak membutuhkan banyak peralatan. Ruang publik dan pull up bar cukup untuk melakukan latihan. Menurut Boomba dalam Suharjana, (2018) Latihan memakai beban dibawah atau sama dengan kemampuan, hanya akan menjaga kekuatan otot tetap seimbang, tanpa adanya kenaikan kekuatan.

Perkembangan olahraga ini sendiri di dalam masyarakat Indonesia mulai berkembang, kehadiran *Street Work Out* atau *Calisthenic* di Indonesia bermula dari tahun 2012 saat beberapa pegiat *Street Work Out* dari beberapa komunitas seperti Indobarian, *Work Out Embassy* dan *Barilla* yang berada di Jakarta, tepatnya di Stadion Gelora Bung Karno berlatih Bersama kemudian membentuk wadah untuk menaungi komunitas yang

terbentuk di beberapa daerah dengan sebutan “AKSI” atau Asosiasi Kalistenik dan *Street Work Out* Indonesia. Dari beberapa komunitas yang terbentuk, *Street Work Out* mampu menarik minat tidak hanya oleh remaja saja, tetapi juga mencakup seluruh kalangan umur dan tidak memandang gender di masyarakat. Salah satunya yaitu klub *Street Work Out* Sukorejo. Klub *Street Work Out* Sukorejo dibentuk pada tanggal 19 Juli 2020 tepatnya ketika Pandemi Corona masih sangat baru di Indonesia. Bermula dari beberapa anak muda di Desa Sukorejo yang memiliki ide untuk mengisi waktu senggang sekaligus menambah immune tubuh melalui olahraga, akhirnya dipilihlah olahraga *Street Work Out* atau *Calisthenic* sebagai olahraga yang dapat mengisi Aktivitas, di awal komunitas terbentuk, jumlah anggota komunitas masih sangat terbatas yaitu hanya beranggotakan 6 orang. Selang beberapa waktu hingga kini anggota bertambah sedikit demi sedikit hingga 20 orang. Tujuan dibentuknya Klub *Street Work Out* Sukorejo yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani serta berharap dapat menghasilkan tubuh yang atletis sehingga dapat terlihat lebih ideal. Di sisi lain terbentuknya klub *Street Work Out* Sukorejo juga ingin mengikuti kompetisi yang diselenggarakan oleh “AKSI” dan beberapa komunitas di wilayah Jawa Tengah.

“AKSI” sendiri telah menyelenggarakan beberapa kompetisi di beberapa kota di Indonesia seperti, Solo, Bali, Malang dan Yogyakarta, pada kompetisi yang diselenggarakan terbagi menjadi dua Level yaitu Level Amatir dan Professional atau sering dipanggil dengan Level *Baboon*, sedangkan Kategori yang dipertandingkan ada 3 yaitu *Time Trial Bodyweight Max Reps*, *Max Reps*, dan *Freestyle Battle*. Berdasarkan hasil observasi peneliti tanggal 2 Februari 2022 yang dilakukan di Klub *Street Work Out* Sukorejo, ada beberapa kelemahan dan kendala dalam pelaksanaan program latihan, kendala yang dihadapi di klub yaitu minimnya sarana dan prasarana yang tersedia karena hanya ada satu *pull up bar* permanen yang bertempat di Koramil Desa Sukorejo sehingga Aktivitas latihan kurang optimal dan program yang dijalankan kurang berjalan dengan baik. Yang mengakibatkan penguasaan gerakan atau *Coumpond Movement* (muscle up, dips dan pull up) tidak dikuasai dengan baik. Hal itu dibuktikan ketika mengikuti kompetisi *Bar Battle* yang diselenggarakan di Apetorium Yogyakarta tidak masuk dalam tahap final.

Dari permasalahan tersebut peneliti perlu melakukan penelitian pengembangan alat *Street Work Out* Portabel sebagai alternatif aktivitas latihan pada klub *Street Work Out* Sukorejo dengan tujuan alat tersebut dapat digunakan dimana saja sehingga aktivitas latihan bisa dilakukan dimanapun dan program dapat berjalan dengan baik.

## METODE PENELITIAN

Model yang dipergunakan dalam penelitian ialah dengan Desain penelitian Deskriptif Research And Development (R And D) menggunakan metode penelitian wawancara. Research And Development (R And D) adalah metode penelitian yang dipergunakan untuk menghasilkan suatu produk dan menguji keefektifan produk tersebut (menurut Sugiyono dalam Fellyson *et al.*, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah klub *Street Work Out* yang berada pada daerah Jawa Tengah terkhusus daerah Kota Kendal dan Kota Semarang. Sampel yang diambil dari 2 Klub *Street Work Out* yang berada di Kota Kendal dan Kota Semarang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu a) Teknik yang digunakan untuk mengetahui pendapat responden mengenai produk alat yaitu angket atau kuisioner; b) Teknik yang digunakan untuk mengetahui masalah pada Aktivitas latihan *Street Work Out* yang dilakukan menggunakan Alat menggunakan teknik wawancara; c) Teknik yang digunakan untuk mengetahui pada saat dilapangan menggunakan teknik observasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dengan pendekatan deskriptif Research And Development (R And D). Dalam penelitian ini berusaha untuk mengembangkan alat *Street Work Out* portable. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan instrumen dengan tabel penskoran diantaranya: baik sekali (76-100), baik (51-75), cukup baik (26-50) dan kurang baik (1-25). Dalam Teknik pengambilan data penelitian digunakan lembar observasi wawancara berupa angket yang di bagikan melalui dosen validasi ahli materi, ahli media, uji skala kecil dengan responden anggota klub *Street Work Out* Sukorejo dan uji skala besar dengan responden anggota klub ATLAS *Street Work Out* Semarang.

Di dalam pengambilan data yang diperoleh dari ahli materi dan ahli media terdapat kekurangan yang dapat digunakan sebagai revisi untuk melakukan pengujian ke tahap yang selanjutnya. Setelah melakukan pengambilan data Uji skala kecil dilakukan Revisi skala besar apabila produk yang diuji coba masih kurang memuaskan, kemudian dilanjutkan untuk tahap pengambilan data Uji skala besar, sedangkan Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan instrument diatas yakni menggunakan teknik analisis data teknik catat. Dimana peneliti menganalisis dari lembar observasi yang sudah dibagikan kepada responden dan tentunya lembar tersebut di isi oleh responden mengenai kekurangan dari produk yang peneliti buat. Rumus perhitungan kelayakan (menurut Sugiyono dalam Khaniful Kolbi *et al.*, 2021) adalah sebagai berikut :

$$\text{Rumus} = \frac{SH}{SM} \times 100$$

Keterangan :

SH = Skor Hitung

SM = Skor Maksimal

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari instrumen yang didapatkan oleh peneliti melalui uji lembar observasi, persentase tingkat kelayakan penelitian tertinggi diperoleh pada Uji Skala Besar dan Uji Ahli Kepeleatihan atau Materi sedangkan persentase tingkat kelayakan penelitian pada Validasi Ahli Media dan Uji Skala Kecil Mendapatkan persentase yang hampir sama.

Pada tahap pertama ahli validasi kepeleatihan menunjukkan persentase yang di peroleh adalah 87,5 % dengan demikian menunjukkan bahwa menurut ahli materi pengembangan alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo dapat dikembangkan dari aspek kelayakan isi materi dapat kategori “Layak”. Pada tahap kedua ahli validasi media persentase yang di peroleh adalah 83 % dengan demikian menunjukkan bahwa menurut ahli media pada tahap ini “Pengembangan Alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo” yang dikembangkan dari aspek kelayakan desain memperoleh kategori “Layak”.

Pada tahap Uji Skala Kecil Hasil lembar observasi anggota Klub Street Work Out Sukorejo mengenai “Pengembangan Alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo” menunjukan bahwa untuk penilaian aspek materi dan aspek desain alat adalah 83,5 % yang menunjukkan kategori “Layak”. Total penilaian uji kelayakan penelitian “Pengembangan Alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo”. Menurut anggota sebesar 83,5 % dikategorikan “Layak” yang dapat disimpulkan bahwa media tersebut layak untuk di uji cobakan ke tahap berikutnya.

Pada tahap Uji Skala Besar Hasil lembar observasi anggota Klub Atlas Street Work Out Kota Semarang mengenai “Pengembangan Alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo” Menunjukan bahwa untuk penilaian aspek materi dan aspek desain alat adalah 91,5% yang dikategorikan “Layak”. Total penilaian uji kelayakan Penelitian “Pengembangan Alat Street Work Out Portable Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub Street Work Out Sukorejo” menurut anggota Klub sebesar 91,5% dikategorikan “Layak”.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. SIMPULAN

Dari hasil yang didapat dari penelitian “Pengembangan Alat *Street Work Out Portable* Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub *Street Work Out* Sukorejo” ini menunjukkan bahwa kategori yang di peroleh adalah layak digunakan sebagai alternatif aktivitas latihan dalam olahraga *Street Work Out*. Dapat ditunjukkan dari hasil penelitian ahli materi 87,5 %, ahli media 83%, dan responden skala kecil 83,5% dan skala besar 91,5%.

### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dinyatakan bahwa pengembangan Alat *Street Work Out Portable* Sebagai Alternatif Aktivitas Latihan Pada Klub *Street Work Out* Sukorejo sudah layak dan tervalidasi oleh ahli materi dan ahli media, maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Atlet, Pelatih, dan Pembina dapat menggunakan produk pengembangan alat *Street Work Out Portable* sebagai kegiatan latihan secara praktis.
2. Anggota Klub dapat memanfaatkan alat *Street Work Out Portable* semaksimal mungkin dalam latihan *Street Work Out*.
3. Praktisi pengembangan alat dapat menguji tingkat keefektifan dalam pelatihan dengan melakukan penelitian pengembangan alat *Street Work Out Portable* sebagai alternatif kegiatan pelatihan dan pembuatan alat atau perlengkapan olahraga yang lebih variatif.
4. Untuk mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi jangan segan untuk mengambil judul tesis mengenai penelitian pengembangan. Suatu penelitian pengembangan layak atau tidaknya tergantung pada bagaimana pengembangannya dan kepraktisan dalam penggunaannya, serta ketersediaan alat dan tempat di mana kita menerapkannya.
5. Bagi mahasiswa kepelatihan ataupun prodi lainnya yang hobby dalam olahraga *Street Work Out* diharapkan dapat mengembangkan alat *Street Work Out Portable* agar lebih menarik dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. (2017). *latihan beban menggunakan bobot badan sendiri (bodyweight) sebagai resistensinya untuk mencapai stimulasi yang diinginkan. Calisthenics*. 12(1), 13–36.
- Fellyson, T. □, Hidayah, T., & Pramono, H. (2016). *Journal of Physical Education and Sports Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Info Artikel*. 5(2), 120–126. <Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes>
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Upi.*, 13–78.
- Khaniful Kolbi, M., Wicaksono, A., Hadi, R., & Negeri Semarang, U. (2021). *Unnes Journal Of Sport Sciences Pengembangan Alat Bantu Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Portable Mistar Shoot Dalam Permainan Bola Basket*. 5(2), 57–62. <Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Ujss/Index>
- Mustaqim, E. A. (2018). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 52–62.
- Suharjana. (2018). *Latihan Beban : Sebuah Metode. Latihan Beban : Sebuah Metode Latihan Kekuatan*.