

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan fungsional, serta kesehatan secara keseluruhan. Dalam dunia pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga, olahraga tidak hanya dipandang sebagai sarana pengembangan fisik semata, tetapi juga sebagai media pendidikan yang membentuk karakter, kedisiplinan, dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu komponen utama dalam kebugaran jasmani adalah kekuatan otot, yang memegang peran penting dalam mendukung berbagai aktivitas fisik. Kekuatan otot, khususnya otot bagian atas tubuh seperti lengan, sangat menentukan dalam aktivitas seperti mendorong, menarik, melempar, dan mengangkat (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, pengembangan kekuatan otot menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan dan pelatihan jasmani.

Salah satu metode latihan yang semakin populer dan banyak digunakan dalam pengembangan kekuatan otot adalah latihan *calisthenic*. *Calisthenic* merupakan bentuk latihan fisik yang mengandalkan berat tubuh sendiri sebagai beban utama untuk menghasilkan adaptasi kekuatan, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Latihan ini mencakup gerakan-gerakan seperti *push-up*, *pull-up*, *dips*, *plank*, dan *squat* yang dapat dilakukan tanpa alat bantu khusus, sehingga praktis, ekonomis, dan fleksibel untuk berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran. Menurut (Mear et al., 2022), *calisthenic* efektif dalam meningkatkan kekuatan otot

melalui rekrutmen serat otot tipe I dan II, serta mendorong adaptasi neuromuskular yang berkontribusi terhadap peningkatan fungsi otot tubuh bagian atas. Latihan ini juga mampu disesuaikan tingkat kesulitannya sehingga cocok diterapkan bagi mahasiswa atau populasi usia muda dewasa (Youdas et al., 2010).

Namun demikian, hasil observasi awal terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) menunjukkan adanya permasalahan pada aspek kekuatan otot lengan. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan dasar seperti push-up, pull-up, maupun latihan ketahanan beban tubuh lainnya. Data awal hasil tes kekuatan otot lengan juga memperlihatkan kondisi yang serupa, di mana dari 10 mahasiswa yang diuji, terdapat 2 mahasiswa berada pada kategori *Kurang* (20%) dan 8 mahasiswa berada pada kategori *Cukup* (80%), tanpa ada yang mencapai kategori *Baik* ataupun *Sangat Baik*. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih berada pada level kekuatan otot lengan yang belum memadai, padahal kemampuan tersebut sangat diperlukan dalam kegiatan praktik olahraga, demonstrasi teknik, maupun tugas fisik lainnya sebagai calon pendidik atau pelatih olahraga.

Rendahnya tingkat kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR dapat berdampak langsung pada kualitas pembelajaran praktik dan efektivitas instruksional dalam menyampaikan materi olahraga. Seorang calon pendidik olahraga dituntut memiliki kemampuan demonstratif yang baik serta mampu menunjukkan teknik olahraga secara benar kepada peserta didik. Menurut Baechle & Earle (2008), latihan kekuatan seharusnya menjadi bagian integral dari

kurikulum pendidikan jasmani karena berperan dalam menunjang performa sekaligus menjaga kesehatan jasmani. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program latihan fisik yang mampu menjawab kebutuhan mahasiswa secara spesifik, termasuk dalam aspek kekuatan otot lengan.

Tabel 1.1 Data Awal Kekuatan Otot Lengan

No	Nama	Skor	Kategori
1	Nasser Al-Shobri Harahap	9	Cukup
2	Sinis Parningotan	9	Cukup
3	Ilham Ari Affandi Purba	6	Kurang
4	Bayu Christo Anugrah Purba	7	Cukup
5	Ali Rahmat	7	Cukup
6	Ibra Glen Fresly Pardosi	8	Cukup
7	Fauzan Ghani Hsb	8	Cukup
8	Jeremia William Isiprasa Sipayung	6	Kurang
9	Muhammad Taufiq Ramadhan	8	Cukup
10	Michael Situmorang	7	Cukup

Calisthenic dinilai sebagai alternatif latihan yang potensial untuk diterapkan dalam konteks mahasiswa PJKR karena kemudahan akses dan fleksibilitas pelaksanaannya. Studi yang dilakukan oleh Thomas et al. (2017) menunjukkan bahwa program *calisthenic* selama enam minggu mampu meningkatkan kekuatan otot bagian atas secara signifikan, dengan peningkatan rata-rata 16,4% pada push-up dan 39,2% pada pull-up pada individu yang tidak terlatih sebelumnya. Hasil serupa juga diperoleh oleh Reenaviviony Tony et al. (2024) dalam penelitian terhadap mahasiswa keolahragaan di Malaysia, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam kekuatan dan daya tahan otot setelah intervensi latihan *calisthenic*.

Hal ini menunjukkan bahwa *calisthenic* dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan rendahnya kekuatan otot lengan pada mahasiswa.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menguatkan efektivitas latihan *calisthenic* dalam meningkatkan kapasitas neuromuskular dan komposisi tubuh. Meta-analisis oleh Frontiers in Physiology (2025) menemukan bahwa *calisthenic* memiliki dampak positif terhadap kebugaran fisik dan komposisi tubuh mahasiswa, bahkan dapat bersaing dengan efektivitas metode latihan seperti aerobik atau resistance training konvensional. Selain itu, *calisthenic* memberikan manfaat fungsional secara menyeluruh karena melibatkan gerakan multi-sendiri yang menyerupai aktivitas harian atau gerakan olahraga nyata (Alsaïrawan & Gürpınar, 2019). Bukti-bukti tersebut semakin menegaskan bahwa *calisthenic* layak diterapkan sebagai bentuk latihan untuk mahasiswa program studi olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “*Pengaruh Latihan Calisthenic terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Mahasiswa PJKR FIK UNIMED*”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam pengembangan metode latihan yang sesuai bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani, sekaligus memberikan bukti empiris tentang efektivitas *calisthenic* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Masih rendahnya kekuatan otot lengan pada sebagian mahasiswa PJKR FIK UNIMED.
- 2) Belum optimalnya penerapan program latihan kekuatan otot lengan dalam kegiatan perkuliahan praktik.
- 3) Kurangnya variasi metode latihan yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
- 4) Belum diketahui secara pasti efektivitas latihan *calisthenic* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan mahasiswa.
- 5) Perlunya metode latihan yang sesuai, praktis, dan efisien untuk menunjang kemampuan fisik calon pendidik olahraga.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *calisthenic* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR FIK UNIMED, dengan fokus pada latihan yang dilakukan selama periode tertentu dan diukur menggunakan tes *pull-up*.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang tertulis di atas, didapati rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *calisthenic* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR FIK UNIMED?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *calisthenic* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada mahasiswa PJKR FIK UNIMED.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan kajian ilmiah untuk memperkaya literatur mengenai pengaruh latihan *calisthenic* terhadap peningkatan kekuatan otot, khususnya otot lengan, dalam konteks pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Memberikan alternatif latihan yang efektif, praktis, dan tanpa alat dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.

b) Bagi Dosen dan Pelatih

Memberikan referensi metode latihan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran praktik atau program pelatihan.

c) Bagi Peneliti selanjutnya

Menjadi acuan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan latihan *calisthenic* atau pengembangan kekuatan otot.