

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada berbagai macam olahraga di dunia ini termasuk di Indonesia yaitu sepak bola, bola basket, bulu tangkis, bola volley, tenis meja, gimnastik dan lain-lain. Olahraga tersebut memiliki manfaat masing-masing dan berbagai macam fasilitas yang digunakan pada olahraga tersebut. Selain olahraga yang disebutkan ada juga olahraga yang memiliki keunikan tersendiri yaitu olahraga yang memanfaatkan kekuatan tubuh tanpa alat beban tambahan dan olahraga ini biasa dilakukan di taman terbuka atau bisa dilakukan di rumah saja dan yang lebih menarik olahraga ini tidak sama sekali mengeluarkan biaya, olahraga ini disebut olahraga *calisthenics*. Kata "*calisthenics*" berasal dari bahasa Yunani Kuno yakni, "*kallos*" artinya cantik dan "*stenos*" artinya kekuatan.

Menurut Arcida (2016), *Calisthenics* sendiri adalah sebuah bentuk latihan yang terdiri dari berbagai gerakan sederhana, berirama yang pada umumnya dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat. Selain itu, *calisthenics* merupakan salah satu *body weight exercise* atau latihan kekuatan yang tidak membutuhkan beban tambahan. Biasanya latihan yang dilakukan hanya menggunakan berat badan sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan. Latihan *calisthenics* yang paling populer dilakukan adalah gerakan *push-up, pull-up, chin-up, muscle-up, dips, sit-up, dan crunches*. Jenis gerakan yang dilakukan juga melibatkan gerakan statis seperti *human flag, front leaver, back leaver, planchet*, dan masih banyak lagi.

Perbedaan olahraga *calisthenics* dengan gimnastik ialah olahraga *calisthenics* tidak membutuhkan alat/beban tambahan (*weighted*) melainkan menggunakan berat badan sendiri sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan, biasanya untuk menghasilkan badan yang ideal butuh progress latihan yang cukup lama.

Sedangkan gimnastik sendiri olahraga kekuatan yang menggunakan alat/beban tambahan (*weighted*) biasanya untuk menghasilkan tubuh yang ideal olahraga gimnastik ini sangat cepat karena dibantu dengan konsumsi suplemen

untuk membantu perkembangan massa otot. Selain memiliki manfaat untuk kesehatan berolahraga seperti ini juga dapat menambah pertemanan dengan mengajak dan memberikan interpretasi terhadap orang-orang yang kurang peduli terhadap kesehatannya untuk melakukan hidup sehat setiap harinya.

Komunitas Baramora adalah suatu komunitas yang berawal dari gerakan street workout di Bekasi. Komunitas Baramora terbentuk dari tahun 2014, empat orang founder baramora memutuskan untuk membentuk Baramora. Komunitas ini bergerak dibidang olahraga *calisthenics* yaitu olahraga kekuatan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan seperti *push-up, pull-up, chin-up, muscle-up, dips, shit-up, dan crunches*. Latihan ini awalnya sederhana, hanya memanfaatkan fasilitas yang ada di hutan Kota Bekasi. Baramora telah mengembangkan olahraga *caslisthenics* dan dunia fitness secara berkelanjutan (*continuous improvement*). Komunitas ini tetap memegang nilai-nilai bahwa olahraga tidak perlu mahal, dan tersedia opsi latihan gratis (*free training*) di hutan kota Bekasi.

Komunitas Baramora ini mempunyai prestasi yang sangat banyak di Indonesia maupun di Luar Negeri. Baramora telah menjuarai juara 2 di Brunei Darussalam kategori Maximal Repetisi, juara 2 Maximal Repetisi di Malaysia kategori Pull up, juara 2 di Singapura pada *Strength Cattetory*, dan juara 3 di Brunei Darussalam kategori *Freestyle Battle of the bar*.

Komunitas Baramora menyelenggarakan kompetisi pada bulan Oktober 2021 untuk mencari *The King Of Dips* (Raja kategori Dips) membuka peluang para atlet dari berbagai kota untuk bergabung mengikuti kompetisi tersebut. Kompetisi seperti ini juga merupakan ajang bagi para atlet untuk bersaing dengan atlet lainnya dari komunitas atau daerah berbeda secara sportif.

Penguasaan tehnik dan taktik membutuhkan kesiapan secara maksimal baik dari dalam maupun dari luar dan factor pendukung lain seperti fisik, psikis, pelatih, sarana, dan prasarana latihan yang tersedia dan lingkungan di sekitarnya, karena semua itu adalah bagian utama seseorang atlet dalam berlatih. Begitu juga dalam olahraga *calisthenics*, jika seseorang atlet itu sendiri tidak memiliki tujuan tersendiri yang akan dicapai dan tidak memiliki motivasi dan kesiapan yang kurang,

baik kesiapan dari luar maupun dari dalam tentunya tidak dapat mendukung proses latihan dan akan sangat berpengaruh besar terhadap atlet itu sendiri.

Olahraga prestasi dalam olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU RI Nomor: 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat: 13 mengatakan bahwa "olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan" (Harsuki, 2012).

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk melatih tubuhnya baik secara jasmani maupun rohani. Seseorang dapat menjadi sehat dan dapat melepaskan stress melalui olahraga. Menurut S Giriwijoyo & Sidik DZ (2012) mengatakan olahraga adalah rangkaian latihan yang teratur dan terencana untuk mempertahankan latihan (yang artinya mempertahankan hidup) dan untuk meningkatkan kemampuan gerak (yang artinya meningkatkan kualitas hidup). Dr. Yudy (2007) mengatakan bahwa olahraga adalah suatu bentuk permainan yang melibatkan fisik sebagai media, dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat serta dilakukan dengan sungguh-sungguh, terorganisir dan bersifat kompetitif.

Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain berolahraga, menjaga pola hidup sehat juga menjadi hal yang wajib bagi seseorang agar terhindar dari segala macam penyakit yang muncul akibat salah mengatur pola hidup sehat. Dapat dilihat dari lingkungan perkotaan sendiri banyak sekali jenis kegiatan aktivitas fisik yang merugikan bagi tubuh. Misalnya, gaya hidup yang tidak teratur diakibatkan oleh tingginya mobilitas masyarakat di perkotaan yang sebagian besar penduduknya bekerja keras demi mencukupi kebutuhan hidup. Hal ini mendorong seseorang untuk berusaha meningkatkan kesehatannya dengan mengubah gaya hidup yang tidak teratur melalui gaya hidup fitness.

Fitness merupakan suatu bidang olahraga yang berhubungan dengan pembentukan otot *bicep*, *tricep*, punggung, dada, perut, dan kaki. Pemahaman ini muncul pada pelaku yang menginginkan bentuk tubuh yang kuat. Padahal, fitness

sendiri adalah salah satu kegiatan olahraga dan mengatur gaya hidup sehat untuk meraih tubuh yang ideal dan tentunya kebugaran.

Ada banyak orang yang ingin memiliki postur tubuh yang ideal untuk kesehatan dan kebutuhan kerja agar dapat mempertahankan berat badan tetap ideal. Maka dari itu, banyak orang yang mencoba untuk berolahraga pergi ke gimnastik (*gymnastic*) atau pusat kebugaran untuk berolahraga. Namun, tidak semua orang bisa untuk berolahraga pergi ke gimnastik. Hal ini disebabkan oleh ketidaknyamanan untuk berolahraga sendiri dan mahalnya biaya yang harus dikeluarkan untuk mendaftar sebagai member di gimnastik. Hal itu salah satunya diketahui dari hasil riset AIA Healthy Living Index 2018. Adapun survei Healthy Living Index 2018 melibatkan 11.000 responden berusia di atas 18 tahun dari 16 negara, termasuk Indonesia. Hanya 5% yang mengalokasikan dana nya untuk olahraga, sementara 50% untuk membeli makanan sehat, dan 30% untuk biaya tes kesehatan. Jika masyarakat enggan mengeluarkan uangnya untuk menjaga tubuh dan menciptakan pola hidup sehat, mereka bisa berolahraga tanpa harus mengeluarkan biaya yaitu dengan mengikuti latihan rutin olahraga *calisthenics*.

Terhambatnya proses latihan pada atlet, dikatakan bisa mencapai tujuan jika atlet tersebut memiliki target, motivasi dan kesiapan yang matang baik dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri, dan disinilah seorang pelatih harus berperan mengetahui setiap atlet menjalankan proses latihan yang berlangsung. Setiap orang memiliki kecenderungan motivasi yang berbeda hal tersebut terlihat pada mengapa orang memilih melakukan suatu kegiatan daripada yang lain, mengapa mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa seseorang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi seseorang yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang di raihinya.

Motivasi merupakan proses pencapaian sumber penggerak dan pendorong perilaku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga didefinisikan sebagai keseluruhan daya penggerak (motif-motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan membimbing kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut McClelland (Sugianto, 1998) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan

rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat, dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu, prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya (Sugianto, 1998).

Covid-19 telah menjadi pandemi, sehingga pemerintah memberlakukan di berbagai Negara *lockdown* atau karantina. Menurut definisi karantina Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2018 tentang Kekarantinaan. Kesehatan adalah pembatasan perundang-undangan terhadap kegiatan atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular, walaupun tidak menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penularan ke orang-orang di sekitarnya (UU No 6 tahun 2018).

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 telah membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua aktivitas baik belajar, bekerja, beribadah, atau bahkan berolahraga dianjurkan untuk dilakukan di rumah. Olahraga dapat dilakukan di luar ruangan maupun di dalam ruangan, namun harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak terjadi keramaian dan kontak langsung (Yuliana, 2020).

Pemerintah Indonesia telah menghimbau warga untuk tetap didalam rumah dan mengisoasi diri. Salah satunya adalah pemberlakuan aturan PSBB oleh Pemerintah Indonesia yang merupakan singkatan dari Pembatasan Sosial Berskala Besar yang dibuat dalam rangka Penanganan Covid-19. Hal ini dilakukan dengan harapan agar virus tidak menyebar lebih luas dan upaya penyembuhan dapat berjalan maksimal (Hammami et al., 2020). Pemerintah akan melakukan pembatasan kegiatan masyarakat akibat tingginya angka kasus corona mulai 11 sampai 25 Januari 2021 di pulau Jawa dan Bali. Tidak lagi menggunakan istilah pembatasan sosial berskala besar atau PSBB, pemerintah kini memilih menggunakan istilah baru dalam pembatasan sosial akibat pandemi corona yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Sebagai dampak dari PPKM, semua kegiatan olahraga dibatasi, dengan mewajibkan para atlet untuk berlatih secara mandiri ditempat masing-masing. Akibatnya secara psikologi para atlet mengalami menurun nya motivasi berlatih, hal ini terungkap dari hasil wawancara penulis dengan atlet dari Komunitas Baramora di Bekasi, (Bulan Juni, Tahun 2020). Dari hasil wawancara penulis atlet

tersebut menyampaikan bahwa yang mereka alami terkait dengan tidak menentunya masa kompetisi, sedangkan tingkat motivasinya pun cenderung menurun, karena berlatih tanpa didampingi pelatih.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena pada seorang atlet ini akan menjadi masalah yang serius terhadap performa atlet dalam sebuah Kompetisi “*King Of Dips*” yang sudah dibuka pendaftarannya sejak bulan Juni 2021 pada komunitas Baramora yang akan ditampilkan menjelang kompetisi yang akan datang. Karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai hasil yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mencapai prestasi (Festiawan, 2015).

Dalam dunia olahraga ada konteks komunikasi olahraga yang memunculkan interaksi antara pelatih dengan anggotanya yaitu dengan melakukan komunikasi. Pentingnya komunikasi terhadap komunikasi olahraga antara pelatih dengan anggota bertujuan untuk memberikan instruksi/arahan serta motivasi agar proses latihan berjalan dengan baik.

Komunikasi merupakan pemersatu antara pelatih dan atlet yang dilatihnya, tujuan dari latihan merupakan bisa diterima dan disampaikan pada atlet melalui komunikasi contohnya seperti perintah, larangan, aba-aba, motivasi, serta kritik dan saran dalam memberikan evaluasi. Latihan tidak akan bisa berjalan tanpa adanya komunikasi antara pelatih dan atlet, peran komunikasi sangat berpengaruh pada proses peningkatan prestasi atlet karena dari sebuah komunikasi yang baik akan menghasilkan kedekatan yang baik juga antara pelatih dan atlet, dampaknya adalah semua program latihan yang diberikan oleh pelatih akan lebih mudah diterima dan dipahami, selain itu juga komunikasi yang baik akan meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa diraih diawali dengan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet.

Komunikasi dalam olahraga juga merupakan komunikasi yang saling ketergantungan, interaksi yang terjadi terdapat *feedback* baik berupa *verbal dan non verbal*. Efek dari komunikasi olahraga yang diharapkan adalah adanya motivasi, instruksi, memberi solusi dan memberi harapan kepada lawan bicaranya (Pedersen et al., 2007:80-81).

Proses latihan di komunitas Baramora Bekasi membutuhkan interaksi yang berupa komunikasi antara pelatih dengan atlet komunitas dengan memberikan arahan dan motivasi, tujuannya agar proses latihan tetap berjalan dengan efektif di masa pandemi sebagai upaya untuk mencapai dan meraih prestasi yang kian menurun akibat pandemi Covid-19 ini.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui dan mengkaji secara mendalam tentang penelitian yang berjudul : “Komunikasi Olahraga Calisthenics” (Studi Komunikasi pada Komunitas Baramora GOR Bekasi dalam meningkatkan motivasi atlet di masa pandemi Covid-19 menjelang kompetisi “King Of Dips”).

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan komunikasi yang terjadi diantara pelatih dan atlet Komunitas Baramora GOR Bekasi di masa pandemi Covid-19.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Agar Penelitian ini lebih terarah dan mendapatkan gambaran yang jelas, maka penulis menentukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana komunikasi olahraga *calisthenics* pada komunitas baramora Bekasi ?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui :

1. Mendeskripsikan komunikasi olahraga *calisthenics* pada komunitas baramora Bekasi ?

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Praktis

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya keterampilan berkomunikasi antara atlet dan pelatih guna mendukung prestasi olahraga.

b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan Ilmu Komunikasi, khususnya konteks Komunikasi dalam ruang lingkup olahraga.

