

---

# BAB 1

---

## SERIBU SATU MANFAAT CALISTHENICS

---

### 1.1 Apakah *Calisthenics*

Adalah keinginan setiap orang untuk memiliki tubuh sehat dengan postur ideal. Namun, bagi sebagian orang, memiliki tubuh ideal identik dengan fitness di arena sasana kebugaran (*gym*) yang mengharuskan setiap orang untuk merogoh kocek yang tidak sedikit.

Apakah memiliki tubuh ideal harus identik dengan *gym* beserta berbagai peralatannya? Tentu tidak, sebenarnya memiliki badan proporsional tidaklah mahal. Salah satu cara untuk meraih postur ideal adalah dengan melakukan latihan menggunakan metode *calisthenics*.

*Calisthenics* (bahasa Indonesia: kalistenik) adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh kita sendiri dalam proses membentuk otot maupun pembakaran lemak.

Ada sedikit perbedaan mendasar tentang seperti apa hasil yang akan didapat bila berlatih di *gym*, *calisthenics*

berfokus kepada ketahanan otot dan kekuatan, berbeda dengan Gym yang berfokus kepada pembentukan otot *hypertrophy*.

Dalam pembentukan otot, *calisthenics* menggunakan banyak otot dalam satu gerakan (*compound movements*). Sebagai contoh, ketika seseorang melakukan *pull up*, ada banyak otot yang terlibat, yakni: *biceps*, *triceps*, *back*, *chest*, dan *abdominal*. Gerakan ini sangatlah efektif, bahkan melakukan *pull up* dengan cara yang tepat akan membentuk perut *six pack*.

Umumnya, setiap olahraga menganjurkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu, dengan tujuan untuk menghindari cedera dikarenakan otot yang belum siap menerima latihan berat.

Proporsi latihan *calisthenics* dilakukan dengan empat tahap, yaitu:

- pemanasan;
- *bar exercises*;
- *ground exercises* (*plyometric*, *cardio*, *street circuits*, dll);
- *abs exercise on pull up bar* atau *abs exercise on ground*;  
dan
- *cooling down*.

Pemanasan diisi oleh berbagai gerakan peregangan ringan, pembiasaan otot dengan mulai menaikkan intensitas aktivitas semisal melakukan *jumping jacks*, *squats*, *lunges*, *push up*, dan seterusnya hingga selesai dan dilanjut dengan menu latihan yang berbeda setiap harinya di *bar arena*. Latihan perut (*abs*) baik dilakukan pada *bar pull up* maupun

di *grounding* atau tanah, sesi *workout* diakhiri dengan melakukan pendinginan/ *cooling down*.

## 1.2 *Calisthenics* Vs Olahraga Lainnya

Semua olahraga memiliki kelebihan masing-masing. Keberadaan *calisthenics* bukan untuk meniadakan kebutuhan olahraga lainnya, tetapi justru menjadi komplementer yang sempurna karena *calisthenics* melatih banyak otot dan berbagai gerakan yang umumnya terdapat pada ragam kegiatan olahraga.

Perbedaan mendasar *calisthenics* dengan olahraga lainnya adalah peralatan yang digunakan. Dapat dikatakan bahwa *calisthenics* tidak membutuhkan peralatan atau bahkan hanya sedikit peralatan. Ruang publik dan *pull up bar* sudah lebih dari cukup untuk melakukan olahraga multimanfaat ini.

Beberapa hal yang penting yang harus dipertimbangkan sebelum melakukan *calisthenics* antara lain:

- tempat umum (*public area*) atau di rumah;
- *pull up bar*;
- matras;
- sarung tangan; dan
- air dan makan sebelum latihan.

Keterangan: kebutuhan matras, *pull up bar*, dan sarung tangan sifatnya opsional. Misalnya, di rumah pun Anda bisa melakukan *pull up* pada palang pintu.



Lapangan olahraga atau tempat umum sudah cukup untuk melakukan kegiatan *calisthenics*



Pull up bar



Matras mungkin diperlukan untuk kenyamanan latihan



Sarung tangan untuk melindungi telapak tangan dan meredam tekanan pada tangan

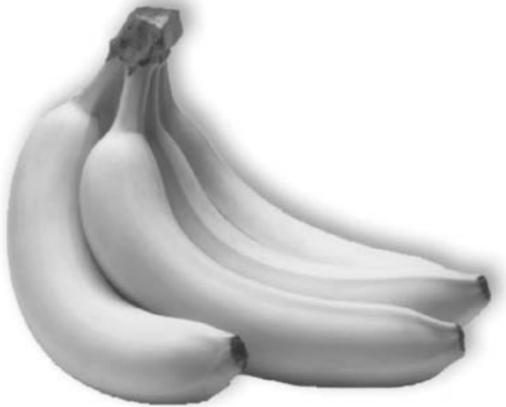
Sarung tangan, berfungsi untuk melindungi permukaan tangan dari 'kapalan' ketika melakukan *pull-up* atau untuk melindungi tangan serta meredam tekanan ketika melakukan *push up* di permukaan tanah yang kasar atau keras.

Gunakan alas kaki atau pakaian yang nyaman, umumnya pakaian yang dikenakan tidak berbeda sewaktu jogging atau kegiatan pada *gym*, karena aktivitas seperti berlari, mengangkat, menarik, mendorong, melompat, dan sejenisnya umum dilakukan.



Selalu sedia air putih dalam latihan

Air putih penting peranannya selain untuk mencegah dehidrasi, juga memaksimumkan proses metabolisme tubuh. Selama latihan, tubuh akan banyak mengeluarkan keringat dan sesegera mungkin cairan yang dikeluarkan melalui keringat digantikan dengan minum air putih.



Pisang memiliki nutrisi tinggi penambah stamina

Mengingat *calisthenics* merupakan kegiatan olahraga yang cukup berat maka dianjurkan bagi mereka yang hendak mengikuti latihan untuk mengisi perut terlebih dahulu.

Buah-buahan bernutrisi seperti pisang sangat dianjurkan untuk dikombinasikan dengan makanan berat lainnya pada menu makan sebelum latihan. Pisang merupakan buah-buahan yang memiliki banyak manfaat untuk menunjang kesiapan untuk melakukan *workout*. Selain kaya akan vitamin, juga mengandung karbohidrat dan glukosa yang berfungsi untuk menambah stamina.



*Pull up* adalah menu wajib dalam ber-*calisthenics*

### 1.3 Segala Kebaikan *Calisthenics*

Meskipun kebanyakan olahraga ini dilakukan oleh pria, tetapi *calisthenics* yang notabene merupakan jenis olahraga dengan mengandalkan berat badan orang yang

bersangkutan justru membuka kesempatan agar siapa pun bisa bergabung dan mengikuti olahraga ini berdasarkan kemampuan dan kapasitas fisik yang dimilikinya.

Berikut serangkaian manfaat dan nilai tambah dari olahraga *calisthenics*:

### **Dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja**

*Calisthenics* dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Ketersediaan ruang pun sudah bisa melakukan kegiatan olahraga ini. Tempat umum seperti taman kota, sasana olahraga umum, tempat rekreasi, bahkan di rumah sekalipun bisa dilakukan.

### **Olahraga untuk siapa pun**

Pria, wanita, tua, muda bahkan anak-anak bisa mengikuti olahraga ini karena olahraga ini mengandalkan kapasitas masing-masing orang dengan intensitas dan beban latihan yang fleksibel.

### **Olahraga nan gratis**

Bisa dikatakan bahwa *calisthenics* tidak memerlukan biaya apa pun. Tidak perlu peralatan mahal seperti yang terdapat di sasana kebugaran, juga tidak diperlukan pil atau suplemen pelangsing untuk mendapatkan badan ideal.

### **Menurunkan Berat Badan**

*Calisthenics* dapat membakar lemak lebih banyak dikarenakan jenis latihan ini memerlukan keterlibatan otot-otot di banyak bagian tubuh. Gerakan *calisthenics* akan membangun kekuatan serta massa otot di seujur tubuh

seraya meningkatkan metabolisme setiap harinya, yang juga baik bagi kesehatan jantung dengan gerakan-gerakan aerobik yang secara efektif membakar lemak.

Bahkan, karena aktivitas dan gerakan yang bervariasi yang membutuhkan konsentrasi, banyak orang yang akhirnya tidak terus dibayang-bayangi oleh keinginan akan makanan sewaktu beraktivitas, berbeda dengan olahraga lain yang cenderung monoton.

### **Tidak membosankan**

Gerakan-gerakan *calisthenics* sangat bervariasi yang akan menstimulus sekaligus melatih berbagai otot tubuh. Anda pun dapat dengan bebas berekspresi dan menikmati serangkaian gerakan yang mengasyikkan.



*Calisthenics* penuh dengan gerakan bervariasi



*One hand leg raise on bar – variasi gerak calisthenics*

### **Minim Risiko**

Tidak ada olahraga yang tanpa risiko. Meskipun demikian jika Anda ingin menambah kekuatan dengan berolahraga *calisthenics* maka bisa dikatakan bahwa olahraga ini minim risiko dibandingkan harus angkat beban yang bahkan salah-salah menggunakan beban yang tidak proporsional atau bahkan berlebihan.

*Calisthenics* adalah cara yang paling sederhana yang secara alami mampu meningkatkan massa otot serta kekuatan otot. Hasil olahraga ini berdampak sama dengan olahraga angkat beban, fitness, atau olahraga lain yang sejenis.