

***FREELETICS* SEBAGAI KEGIATAN OLAHRAGA REKREASI MASYARAKAT**

FREELETICS AS A COMMUNITY RECREATIONAL SPORT ACTIVITY

Ahmad Nizamuddin Shiddiq¹, Agus Kristiyanto², Muchsin Doewes³

Universitas Sebelas Maret

nizavespa151@gmail.com¹, aguskriiss@yahoo.co.id², mdoewes2000@yahoo.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran fenomena, motif masyarakat, antusias masyarakat, manfaat kegiatan olahraga freeletics di Kota Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan informan menggunakan teknik Snowball Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Teknik validitas data menggunakan dua teknik triangulasi, yaitu triangulasi data dan triangulasi metode. Analisis data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu: tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Freeletics merupakan olahraga yang fokus pada berat badan atau beban tubuh. Untuk gerakan-gerakan dasar freeletics yaitu jumping jack, squat, burpees, leg raises, push-up, sit-up dan lari. Motif masyarakat mengikuti kegiatan olahraga freeletics di Kota Yogyakarta yaitu: ingin menjaga kesehatan tubuh, ingin mendapatkan tubuh yang ideal, ingin mengencangkan otot-otot tubuh, ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi. Antusias masyarakat Kota Yogyakarta cukup tinggi terhadap kegiatan freeletics padahal olahraga ini merupakan olahraga baru di Kota Yogyakarta. Manfaat dari olahraga freeletics yaitu sebagai media olahraga untuk menjaga kesehatan, rekreasi, menambah teman, selain hemat biaya juga bisa mendapatkan tubuh yang ideal.

Kata Kunci: *freeletics*, olahraga rekreasi masyarakat

Abstract

This study aims to find out the description of the phenomenon, community motives, community enthusiasm, the benefits of freeletics sports activities in the city of Yogyakarta. This research is qualitative research with a phenomenological approach. The informant retrieval technique used was the Snowball Sampling technique. The data collection techniques used were observation, interviews, and document analysis. The data validity technique used was two triangulation techniques, namely, data triangulation and method triangulation. The data analysis was done in four stages, namely; the data collection stage, the data reduction stage, the data presentation stage, and the conclusion stage. The results showed that Freeletics is a sport that focuses on bodyweight or body load. The basic freeletics movements are jumping jacks, squats, burpees, leg raises, push-ups, sit-ups, and running. The motives of the people participating in freeletics sports activities in Yogyakarta are: maintaining a healthy body, wanting to get an ideal body, wanting to tighten body muscles, wanting to get happiness and recreation. The enthusiasm of the people of Yogyakarta City is quite high for freelance activities, even though this sport is new in Yogyakarta City. The benefits of freeletics are as a sports medium to maintain health, recreation, make friends, besides being cost-effective and also to get an ideal body.

Keywords: *freeletics*, community recreational sports

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan, serta kesibukan yang cukup tinggi (Yudha Febrianta, 2014). Hal ini menyebabkan orang menjadi stress akibat dari berbagai macam pikiran pekerjaan kesehariannya serta kurangnya gerak yang dapat mengundang berbagai macam penyakit non-infeksi, diantaranya penyakit jasmani seperti penyakit kardio-vaskular, penyakit rohani atau jiwa seperti stress, sulit berkonsentrasi, terganggunya emosional, *social interactions* dll (Nurkardi, 2014). Rutinitas keseharian yang cukup tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang agar dapat menimalisir tingkat stress serta menjaga kondisi fisik tetap sehat (Pangkahila, 2013). Keseimbangan kondisi fisik dan

psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia salah satunya melalui aktivitas rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran dan tubuh (*refreshing dan relaksasi*) (Wijaya, 2015).

Rekreasi menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup semua umat manusia (Prasetyo, 2013a). Rekreasi dengan segala bentuk aktivitasnya yang bersifat rekreatif, yang dapat mengembalikan kondisi jiwa dan raga bahkan menjadi lebih segar dan bugar dari yang tadinya mengalami tekanan (*stress*) akibat rutinitas dari pekerjaan sehari-hari yang dapat mengakibatkan kejenuhan, kebosanan ataupun kepenatan (“Keikutsertaan Masy. Dalam Kegiat. Olahraga,” 2013). Tujuan rekreasi bermuara pada peningkatan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karenanya kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus selaras dengan upaya yang menyehatkan, ini berarti kegiatan bersenang-senang yang dapat mengancam kesehatan jiwa dan fisik sungguh harus dihindari. Rekreasi dilakukan pada saat waktu luang, atau senggang. Setiap individu mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luangnya tersebut (Priyono, 2012).

Waktu luang tersebut banyak orang yang menggunakannya dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya (ROBBY PRAMADYA & Sudijandoko, 2016). Selain itu olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam pembangunan bangsa. Olahraga juga merupakan refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa (Rahman et al., 2017). Olahraga seiring perkembangannya menjadi sesuatu yang memiliki nilai vital dalam kehidupan sehari-hari umat manusia. Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia itu sendiri yang pada prinsipnya selalu bergerak (Prasetyo, 2013b).

Dalam era globalisasi ini olahraga menjadi sangat penting sebagai salah satu dalam upaya penurunan dan pencegahan tingkat stress, peningkatan kesehatan, serta upaya pemeliharaan dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup (Kasrman, 2017). Olahraga adalah salah satu sarana untuk menjadikan hidup yang lebih sehat dan lebih berkualitas. Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun tanpa memandang kasta apapun, jenis kelamin, agama dan sebagainya, oleh karena banyak orang yang menggunakan waktu luangnya memilih dan melakukan olahraga sebagai sarana rekreasi atau disebut olahraga rekreasi (Gumilar et al., 2018).

Salah satu olahraga rekreasi yang bisa dilakukan adalah *freeletics*. Olahraga masal yang selain bertujuan untuk rekreasi juga dapat memberikan kesehatan dan tubuh ideal (Franze et al., 2015). Layaknya restoran, *freeletic* juga memiliki menu gerakan di setiap latihnya. Menu gerakan yang bisa Anda lakukan adalah gerakan *push-up, sit-up, plank, leg lever, squat, jumping jack, dan burpees* (Freeletics GmbH, 2018). Terdengar mudah, namun yang difokuskan pada *freeletics* adalah ketepatan gerakan dan repetisinya (SMITH, 2019).

Freeletics mulai di gemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan terutamanya untuk masyarakat dengan kesibukan yang tinggi dan minimnya waktu berolahraga dan kalangan

masyarakat yang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal terutama untuk orang yang mempunyai ukuran perut yang tidak ideal.

METODE

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Komunitas Freetics di Yogyakarta. Di kampus UGM dan Rooftop lippo plaza. Waktu penelitian ini dimulai bulan Agustus hingga Desember 2018. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan informan menggunakan teknik *Snowball Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Teknik validitas data menggunakan dua teknik triangulasi, yaitu triangulasi data dan triangulasi metode. Analisis data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu: tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Fenomena Kegiatan Olahraga *Freeletics* di Kota Yogyakarta

Kegiatan freeletics merupakan salah satu olahraga yang ada di Indonesia yang saat ini hanya terdapat di 9 Kota di Indonesia diantaranya yaitu Jakarta, Bandung, Bali, Surabaya, Samarinda, Makasar, Pontianak, Sukabumi dan Yogyakarta. Freeletics Yogyakarta merupakan komunitas yang awalnya kecil hanya dilakukan oleh empat orang saja namun saat ini keanggotaannya sudah mencapai kurang lebih sembilan puluh dan komunitas ini memperbolehkan siapa saja bergabung dan mengikuti freeletics tanpa ada biaya sedikitpun sehingga dalam perkembangannya banyak masyarakat Kota Yogyakarta yang antusias bergabung mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan.

Freeletics adalah gabungan dari *bodyweight training* (latihan beban tambahan dan hanya menggunakan berat badan sendiri) dan *high intensity interval training* (latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu) yang membuat pembakaran lemak menjadi lebih optimal atau freeletics lebih singkatnya merupakan olahraga yang fokus pada berat badan atau beban tubuh. Untuk gerakan-gerakan dasar freeletics yaitu *jumping jack, squat, burpees, leg raises, push-up, sit-up* dan lari.

Motif Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Olahraga *Freeletics* Di Kota Yogyakarta

Berikut ini adalah motif dalam mengikuti kegiatan olahraga freeletics di Kota Yogyakarta:

1. Ingin menjaga kesehatan tubuh.

Masyarakat yang melakukan kegiatan freeletics menginginkan berolahraga untuk menjaga kondisi tubuhnya agar memperoleh kebugaran sehingga mendapatkan kesehatan.

2. Ingin mendapatkan tubuh yang ideal.

Masyarakat yang melakukan kegiatan freeletics menginginkan berolahraga untuk menjaga kondisi tubuhnya agar tidak kelebihan berat badan dan mendapatkan tubuh yang ideal seperti yang diinginkan.

3. Ingin mengencangkan otot-otot tubuh.

Masyarakat yang mengikuti kegiatan *freeletics* ingin memngencangkan otot-otot tubuhnya dan tidak kendur sehingga bisa aktif menggerakkan badannya, menguatkan otot-otot kakinya, otot-otot lengan dan seluruh tubuhnya.

4. Ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi.

Masyarakat yang melakukan kegiatan *freeletics* untuk tidak merasa jenuh dan bosan dengan aktivitas kesehariannya yaitu bekerja atau ada juga yang mempunyai masalah pribadi, sehingga membutuhkan olahraga untuk membantu mengeluarkan *hormon* endorphine agar merasakan bahagia dan mendapatkan rekreasi dari kegaitan *freeletics* yang dilakukan bersama-sama komunitas agar dapat *me-refresh* atau merevitalisasi kembali pikiran ketika kembali kerutinannya nanti.

Antusias masyarakat terhadap fenomena kegiatan olahraga *freeletics* di Kota Yogyakarta

Kegiatan *freeletics* di Yogyakarta semakin meningkat peminatnya yang pada awal kegiatannya hanya diikuti oleh 4 orang kini setiap hari latihan kegiatan keanggotaanya kurang lebih mencapai 90 orang ini tentunya antusias masyarakat cukup tinggi, mengingat *freeletics* olahraga yang baru di Kota Yogyakarta dan kegiatan yang tidak ada biaya sedikitpun alias gratis. Masyarakat yang mengikuti kegiatan *freeletics* di Kota Yogyakarta terlihat bukan hanya laki-laki saja, namun banyak juga yang antusias yaitu perempuan dan anak-anak yang ikut bergabung mengikuti kegiatan *Freeletics* Yogyakarta, para perempuan ini menginginkan badan yang sehat otot yang kuat serta badan yang ideal sehingga sangat antusias mengikuti kegiatan *freeletics* yang merupakan kegiatan tidak memerlukan biaya.

Sedangkan beberapa anak-anak yang bergabung dan mengikuti kegiatan *freeletics* di Kota Yogyakarta ini awal mulanya diajak oleh orangtuanya atau oleh saudaranya, kemudian karena merasakan banyak manfaatnya mereka mulai mengajak teman-temannya untuk ikut bergabung dengan komunitas *freeletics* Yogyakarta. Beberapa anggota *freeletics* Yogyakarta juga menjadwalkan agenda latihannya pada malam hari karena banyaknya permintaan masyarakat yang ingin mengikuti *freeletics* namun karena bekerja sehingga menginginkan bisa bergabung diluar jam kerja yaitu pada malam hari.

1. Manfaat yang diperoleh masyarakat dari kegiatan olahraga *freeletics* di Kota Yogyakarta.

Berikut manfaat yang diperoleh dari kegiatan *Freeletics* Yogyakarta:

a. Sebagai media olahraga untuk menjaga kesehatan.

Aktivitas *freeletics* yang didominasi oleh gerakan-gerakan fisik yang memerlukan kekuatan dan kecepatan serta daya tahan tubuh, sehingga dapat menjaga kesehatan fisik seseorang selain sebagai salah satu sarana kegiatan berolahraga yang menyehatkan dan menyenangkan seta terhindar dari penyakit non-infeksi.

b. Mendapatkan tubuh yang ideal

Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan membantu seseorang agar tidak memiliki berat badan yang berlebih bahkan dapat memiliki badan yang ideal begitupula dengan melakukan kegiatan *freeletics* secara rutin dan teratur.

- c. Ingin merevitalisasi pikiran (*refreshing*) dan rekreasi.

Masyarakat yang melakukan kegiatan merasakan manfaat selain badan yang *fresh* juga pikiran yang *fresh* karena olahraga membantu mengeluarkan *hormon endorphine* agar merasakan bahagia dan mendapatkan rekreasi dari kegiatan *freeletics* yang dilakukan bersama-sama komunitas seperti ada *event running* yang biasanya disebut piknik *run*, selain itu kegiatannya dilakukan pada waktu yang berbeda-beda dan berpindah-pindah tempat atau lokasi, agar tidak bosan dan dapat *me-refresh* atau merevitalisasi kembali pikiran ketika kembali kerutinannya nanti.

- d. Menambah teman atau relasi baru.

Masyarakat yang mengikuti kegiatan komunitas *freeletics* Yogyakarta karena dilakukan dengan komunitas dan orang-orang banyak dan baru selain ingin menjaga kesehatan juga menambah teman atau relasi baru yang berasal dari berbagai macam latar belakang dan mungkin dapat menunjang pekerjaannya atau yang lainnya.

- e. Menghemat biaya untuk berolahraga.

Freeletics Yogyakarta merupakan wadah untuk berolahraga secara gratis yang terbuka untuk siapapun yang ingin bergabung tanpa ada biaya sedikitpun, berbeda dengan olahraga yang dilakukan seperti di tempat *fitness center* yang ada biaya member keanggotaannya.



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian tentang Aktivitas *Freeletics*

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bisa ditarik kesimpulan bahwa *Freeletics* merupakan olahraga yang fokus pada berat badan atau beban tubuh. Untuk gerakan-gerakan dasar *freeletics* yaitu *jumping jack, squat, burpees, leg raises, push-up, sit-up* dan lari. Motif masyarakat mengikuti kegiatan olahraga *freeletics* di Kota Yogyakarta yaitu: ingin menjaga kesehatan tubuh, ingin mendapatkan tubuh yang ideal, ingin mengencangkan otot-otot tubuh, ingin mendapatkan kebahagiaan dan rekreasi. Antusias masyarakat Kota Yogyakarta cukup tinggi terhadap kegiatan *freeletics* padahal olahraga ini merupakan olahraga baru di Kota Yogyakarta. Manfaat dari olahraga *freeletics* yaitu sebagai media olahraga untuk menjaga kesehatan, rekreasi, menambah teman, selain hemat biaya juga bisa mendapatkan tubuh yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Franze, C., Funk, L., Strasser, L., & Diefenbach, S. (2015). The Power of Freeletics. *I-Com*. <https://doi.org/10.1515/icom-2015-0042>
- Freeletics GmbH. (2018). *Freeletics Bodyweight*. Apple AppStore.
- Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I. (2018). KOMUNITAS OLAH RAGA UNTUK KAUM URBAN BANDUNG: MEMBANGUN JARINGAN KOMUNIKASI MELALUI MEDIA SOSIAL. *Jurnal Riset Komunikasi*. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.22>
- Kasrman, K. (2017). MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI MELALUI PROGRAM CAR FREE DAY DI JAKARTA. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8183>
- Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. (2013). *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*. <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Nurkardi. (2014). Kesenambungan Energi dan Aktifitas Olahraga. *Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Pangkahila, J. A. (2013). Pengaturan Pola Hidup dan Aktivitas Fisik Meningkatkan Umur Harapan Hidup. *Sport and Fitness Journal*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0703993104>
- Prasetyo, Y. (2013a). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*.
- Prasetyo, Y. (2013b). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL Oleh: Yudik Prasetyo Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*.
- Priyono, B. (2012). jurnal media ilmu keolahragaan indonesia. *Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan*

Kegiatan Olahraga.

- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). MOTIF, MOTIVASI, DAN MANFAAT AKTIVITASPENDAKIAN GUNUNG SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI MASYARAKAT. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v1i2.4251>
- ROBBY PRAMADYA, Y., & Sudijandoko, A. (2016). ANALISIS MOTIVASI PADA KOMUNITAS MASYARAKAT PELAKU OLAHRAGA REKREASI BOLAVOLTIK DI KECAMATAN PACET. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- SMITH, P. A. (2019). Coach in the Machine. *Outside*.
- Wijaya, I. M. K. (2015). Aktivitas Fisik (Olahraga) Pada Penderita Asma. *Proceedings Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*.
- Yudha Febrianta. (2014). manajemen-olahraga-abad-21.pdf. *Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Peran Pendidikan Dalam Membangun Karakter Anak Untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia*.