

**DAMPAK LATIHAN *CALISTHENICS* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY***

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh  
Muhamad Ruslan Maulana  
2110225

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**DAMPAK LATIHAN *CALISTHENICS* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY***

Oleh  
Muhamad Ruslan Maulana

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Ruslan Maulana  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Maret 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin  
penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**  
**DAMPAK LATIHAN *CALISTHENICS* TERHADAP PENINGKATAN**  
**KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY***

Disusun oleh:  
Muhamad Ruslan Maulana  
2110225

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing I**



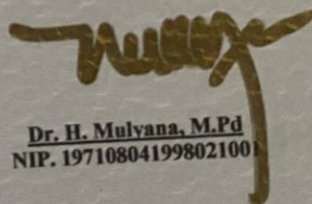
**Dr. H. Dede Rohmat Nuriyva, M.Pd.**  
NIP. 196312091988031001

**Pembimbing II**



**Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**  
NIP. 196510171992031002

Mengetahui,  
Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan



**Dr. H. Mulyana, M.Pd**  
NIP. 197108041998021001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**DAMPAK LATIHAN CALISTHENICS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTOR ABILITY**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada claim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bandung, Maret 2023  
Yang membuat pernyataan

**Muhamad Ruslan Maulana**

NIM: 2110225

## ABSTRAK

### DAMPAK LATIHAN *CALISTHENICS* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *MOTOR ABILITY*

Muhamad Ruslan Maulana

2110225

Pembimbing : Dr. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd

Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan *calisthenics* terhadap peningkatan kemampuan *motor ability*. Penelitian ini melakukan *treatment calisthenics* untuk mengetahui berapa besar dampak yang ada dalam Latihan *calisthenics* terhadap peningkatan kemampuan *motor ability*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan jenis *One-Group Pre-Test* dan *Post-Test* desain. Populasi pada penelitian ini yaitu anggota *Hustle Hard Calisthenics*. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dimana sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan kualitas keterampilan yang dimiliki dengan jumlah sampel 10 orang. Data diambil menggunakan instrument untuk mengukur kemampuan gerak dasar yaitu *barrow motor ability test*. Data yang didapat diolah menggunakan SPSS versi 23 adalah dengan cara analisis statistik deskriptif, uji normalitas data, dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat dampak yang signifikan latihan *calisthenics* terhadap peningkatan *motor ability* pada cabang olahraga *calisthenics* maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan.

**Kata Kunci:** *Calisthenics, Motor Ability, Barrow Motor Ability Test*

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF CALISTHENICS EXERCISE ON IMPROVING MOTOR ABILITY***

**Muhammad Ruslan Maulana**

**2110225**

**Advisor : Dr. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd**

**Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd**

*This study aims to determine the impact of exercise calisthenics on capacity-building motor ability. This research did treatment calisthenics to find out how much impact there is in Exercisecalisthenics on capacity-building motor ability. The method used in this research is pre-experimental with typeOne-Group Pre-Test and Post-Test design. The population in this study are membersHustle Hard Calisthenics. Sampling was carried out by purposive sampling, where the sample was taken based on consideration of the quality of skills possessed by a total sample of 10 people. Data was taken using an instrument to measure basic movement abilities, namely-borrow the motor ability test. The data obtained were processed using SPSS version 23 using descriptive statistical analysis, data normality test, and hypothesis testing. The results of this study indicate that there is a significant impact of exercise calisthenics towards the improvement of motor ability in sports calisthenics then it can be concluded that there is a significant influence.*

**Keywords: Calisthenics, Motor Ability, Barrow Motor Ability Test**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Dampak Latihan *Calisthenics* terhadap Peningkatan Kemampuan *Motor Ability*” ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad Shallallahu ‘alaihi wassalam, beserta keluarganya, sahabat dan seluruh umatnya.

Skripsi ini ditulis dan disusun guna untuk memenuhi persyaratan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Progam Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Maret 2023

Penulis

**Muhamad Ruslan M**

NIM. 2110225

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi dan meluangkan waktu untuk penulis dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan FPOK UPI Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M. Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan yang telah memberikan motivasi.
3. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar dan memberikan semangat, dorongan selama pengerjaan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar, semangat, dan sangat perhatian terhadap mahasiswa bimbingannya, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
5. Bapak Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd yang selalu dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar, semangat, dan sangat perhatian terhadap mahasiswa bimbingannya, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
6. Ibu Nida'ul Hidayah, M.Si selaku dosen mata kuliah statistika, tes dan pengukuran yang senantiasa membimbing, memberikan masukan dalam pengolahan data skripsi penulis.
7. Seluruh dosen FPOK khususnya prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama proses perkuliahan.
8. Staf Karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulis dalam administrasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
9. Kedua orang tua tercinta mamah dan bapak. Alm May Sumarni dan Toha. Terimakasih atas perhatian, pengorbanan yang tidak akan pernah



terbalaskan, do'a serta dukungan yang tiada hentinya, yang selalu memberikan semangat selama penulis membuat skripsi.

10. Pendamping penulis dan Calon Istri, Ayun Meiliana yang telah memberikan semangat, menghibur dan menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi.
11. Rekan-rekan dan mahasiswa RPL yang telah banyak membantu, dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi.
12. Keluarga Hustle Hard Calisthenics yang telah bersedia menjadi sampel penelitian, memberikan banyak edukasi, pengalaman, serta dukungan.
13. Rekan-rekan Mahasiswa Kepelatihan 2016 yang telah memberikan pengalaman dan pembelajaran yang berharga selama perkuliahan sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

## **DAFTAR ISI**

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	1
1.3 Tujuan Penelitian .....	1
1.4 Manfaat Penelitian .....	1
1.5 Batasan Penelitian .....	2
1.6 Struktur Organisasi Penelitian .....	2
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Latihan <i>Calisthenics</i> .....	5
2.2 Macam-macam Gerakan <i>Calisthenics</i> .....	6
2.3 Pengertian <i>Motor Ability</i> .....	17
2.4 Unsur-unsur Kemampuan <i>Motor Ability</i> .....	18
2.5 Tahap Keterampilan Gerak .....	19
2.6 Kerangka Pemikiran.....	20

2.7 Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel .....	25
3.2.1 Populasi.....	25
3.2.2 Sampel.....	25
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.5 Protokol, Tes .....	28
3.6 Analisis Data .....	29
3.7 Prosedur Pengolahan Data .....	30
3.7.1 Deskriptif Data .....	30
3.7.2 Uji Normalitas Data .....	30
3.7.3 Uji Hipotesis .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	31
4.2 Uji Normalitas.....	33
4.3 Uji Peningkatan.....	34
4.4 Diskusi Penemuan dan Pembahasan .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>38</b>
<b>5.2 Saran .....</b>	<b>38</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Pre-Test dan Post-Test Borrow <i>Motor Ability</i> .....	31
4.2 Jumlah Hasil Pre-Test dan Post-Test dan Nilai Rata-rata test <i>Borrow Motor Ability</i> .....	32
4.3 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Kelompok .....	32
4.5 Hasil Pengujian <i>Paired Samples Test Treatment</i> .....	34

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Explosive <i>Calisthenics</i> .....	6
2.2 Elevated Push Up .....	7
2.3 Bench Assisted Squat .....	7
2.4 Gerakan Bench Knee Aussie Pull Up .....	8
2.5 Hip Bridge.....	8
2.6 Plank.....	9
2.7 Side Plank .....	9
2.8 Crow Pose .....	9
2.9 Elbow Lever .....	10
2.10 L-Sit .....	10
2.11 Neck Bridge .....	10
2.12 Wall Handstand.....	11
2.13 Push Up.....	11
2.14 Pull Up .....	12
2.15 Parallel Dips Bar .....	12
2.16 Wide Aussie Pull Up Bar .....	12
2.17 Hanging Knee Raises .....	13
2.18 Wide Push Up .....	13
2.19 Chin Up.....	13
2.20 Feet Elevated Bench Dips .....	14
2.21 Narrow Aussie Pull Up .....	14
2.22 Twisting Hanging Knee Raises .....	14

2.23 Squat.....	15
2.24 Walking Lunges .....	15
2.25 Step Ups .....	16
2.26 Drink Bird .....	16
2.27 Calf Raises .....	16
2.8 Bulgarian Split Squat .....	17
3.1 Desain Penelitian One Group Pre-Test Design and Post-Test Design.....	26
3.2 Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data Penelitian.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DATA HASIL PENELITIAN.....	41
LAMPIRAN 2 ABSENSI PENELITIAN.....	41
LAMPIRAN 3 PROGRAM LATIHAN .....	42
LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI .....	44
LAMPIRAN 5 HASIL DATA STATISTIKA SPSS .....	47
LAMPIRAN 6 SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	48
LAMPIRAN 7 SURAT IZIN PENELITIAN .....	50
LAMPIRAN 8 SURAT BALASAN PENELITIAN.....	51

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cigerci, A. E., & Genc, H. (2020). The effect of calisthenics exercises on body composition in soccer players. *Prog. Nutr*, 22(1), 94–102.
- Cornelius, T. (2012). *Step by Step Spss 18: Analisis Data Statistik*.  
<https://doi.org/IOS14006.INLIS000000000085314>
- D. Hasanudin Cholil, N. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*.  
<https://onsearch.id/Author/Home?author=D.+Hasanudin+Cholil>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=271241#>
- Jekauc, D., Wagner, M. O., Herrmann, C., Hegazy, K., & Woll, A. (2017). Does physical self-concept mediate the relationship between motor abilities and physical activity in adolescents and young adults? *PLOS One*, 12(1), e0168539.
- Kamelia, N., Sugiyono, S., & Kresnadi, H. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Adobe Flash CS6 Untuk Siswa Kelas IV SD/MI. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(8).
- Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout: A Worldwide Anthology of Urban Calisthenics: How to Sculpt a God-Like Physique Using Nothing But Your Environment*.
- Kaya, O., Kaya, D. O., Duzgun, I., Baltaci, G., Karacan, S., & Colakoglu, F. (2012). Karacan is with the School of Physical Education and Sport. *Journal of Sport Rehabilitation*, 21, 235–243.
- Kristanto, V. H. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah:(KTI)*. Deepublish.
- Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.). *Effect Powerlifitng Activity On Development of Boys Motor Ability*.
- Ma'mun, A., & Saputra, Y. M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2005). *Metode Penelitian*. Penerbit Bumi Aksara, Jakarta.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Purnasari, N. (2021). *Metodologi Penelitian*. GUEPEDIA.



- Riswara, F., & Yuliandri, F. (2017). Pengaruh Strategi Psikologi Goal Setting Dari Tingkat Motor Ability Rendah Terhadap Keterampilan Servis Tinggi Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 9(1), 72–98.
- Rusli, L. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. *Bandung: FPOK UPI*.
- Sanchez-Martinez, J., Plaza, P., Arenda, A., Sánchez, P., & Almagiâ, A. (2017). Nutrición Hospitalaria Trabajo Original Morphological characteristics of Street Workout practitioners. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 122–127. <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/987/494>
- Sidhu, J. S. (2018). Anthropometric parameters and motor abilities among school children's. *Int. J. Physiol. Nutr. Physic. Educ*, 3, 366–369.
- Srivastava, R. (2016). Effect of pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. *Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University*.
- Sugiyono. (2014). Sugiyono, Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods), Bandung: Alfabeta, 2013. *Jurnal JPM IAIN Antasari Vol, 1(2)*.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Sulianta, F., & Pratama, M. I. (2017). *Membentuk Tubuh dengan Kedahsyatan Calisthenics Sreetworkout*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- Thomas, E., Bianco, A., Mancuso, E. P., Patti, A., Tabacchi, G., Paoli, A., Messina, G., & Palma, A. (2017). The effects of a calisthenics training intervention on posture, strength and body composition. *Isokinetics and Exercise Science*, 25(3), 215–222. <https://doi.org/10.3233/IES-170001>
- Thompson, W. R. (2014). WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2015: What's Driving the Market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6). [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE\\_SURVEY\\_OF\\_FITNESS\\_TRENDS\\_FOR\\_2015\\_.5.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2014/11000/WORLDWIDE_SURVEY_OF_FITNESS_TRENDS_FOR_2015_.5.aspx)
- Wade, P. (2015). Explosive calisthenics. In *Convict conditioning series (Vol. 3)*. <http://www.worldcat.org/oclc/949726189>