

BAB III

ANALISA SISTEM BERJALAN

3.1 Tinjauan Institusi Perusahaan

3.1.1 Sejarah Institusi / Perusahaan

Calisthenics berasal dari 2 kata dalam bahasa Yunani yaitu *kalos* (*beauty/keindahan*) dan *thenos* (*strength/kekuatan*). Jika diartikan maka makna *calisthenics* adalah sebuah seni mengolah tubuh sendiri untuk memperoleh kekuatan dan kebugaran jasmani. Secara umum, *calisthenics* adalah sebuah metode latihan beban menggunakan bobot badan sendiri (*bodyweight*) sebagai resistennya untuk mencapai stimulasi yang diinginkan. *Calisthenics* merupakan metode latihan yang telah diterapkan selama berabad-abad lamanya dan tentu saja adalah sebuah sejarah panjang yang akan menarik untuk ditelusuri. Kini *calisthenics* lebih populer dengan sebutan *Street Workout* sebagai kultur generasi muda yang melakukan *calisthenics* di ruangan publik seperti taman kota atau bahkan di jalanan dan telah menjadi mayoritas dalam atletik, militer, dan latihan sehari-hari.

Contoh gerakan latihan *calisthenics* yang populer adalah *push-up*, *pull-up*, *chin-up*, *dip*, *squat*, dan *crunch*. Selain itu *calisthenics* juga melibatkan beberapa gerakan statis seperti *hold*, *lever*. Hasil latihan dari *street workout* dengan orang yang sering fitness di *gym* yaitu terletak pada kekuatan otot nya, jika seseorang yang sering melakukan olah tubuh di *gym* pasti otot nya akan terbentuk lebih besar dibanding orang