

**LAPORAN TUGAS AKHIR**  
**FOTO GERAKAN OLAHRAGA KALISTENIK**  
**DALAM FOTO SERI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya (A. Md)



Disusun oleh :  
**Nicco Chandra Wijaya**  
**21310107**

**PROGRAM STUDI FOTOGRAFI**  
**JURUSAN KOMUNIKASI**  
**POLITEKNIK NEGERI MEDIA KREATIF**  
**JAKARTA**  
**2024**


# LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Foto Gerakan Olahraga Kalistenik Dalam Foto Seri  
Penulis : Nicco Chandra Wijaya  
NIM : 21310107  
Program Studi : Fotografi  
Jurusan : Komunikasi

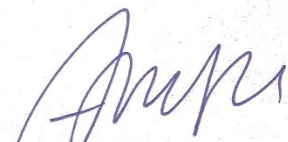
Tugas Akhir ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan Tim Penguji  
Tugas Akhir di kampus Politeknik Negeri Media Kreatif pada hari  
Selasa, 23 Juli 2024.

Disahkan oleh:  
Ketua Penguji,




Yuda Syah Putra, S.Pd., M.Sn  
NIP. 199105272019031015

Anggota 1



Amran Malik Hakim, M.Sn  
NIDN. 0303077802

Anggota 2



Ifah Atur Kurniati M.Ikom  
NIP. 198505182020122009

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Komunikasi



Dr. Erlan Saefuddin, M.Hum  
NIP. 197508072009121001

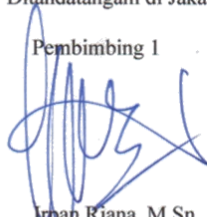
# LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Foto Gerakan Olahraga Kalistenik Dalam Foto Seri  
Penulis : Nicco Chandra Wijaya  
NIM : 21310107  
Program Studi : Fotografi  
Jurusan : Komunikasi

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.  
Ditandatangani di Jakarta, 23 Juli 2024

Pembimbing 1



Irpan Riana, M.Sn  
NIP. 198511192019031010

Pembimbing 2



Dedih Nur Fajar Paksi, M.Sn  
NIDN. 0307107006

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Fotografi



Irpan Riana, M.Sn  
NIP. 198511192019031010

# PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

## PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nicco Chandra Wijaya  
NIM : 21310107  
Program Studi : Fotografi  
Jurusan : Komunikasi  
Tahun Akademik : 2021/2022

dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir saya dengan judul “Foto Gerakan Olahraga Kalistenik Dalam Foto Seri” **adalah original, belum pernah dibuat oleh pihak lain, dan bebas dari plagiarisme.**

Bilamana pada kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Nama Nicco Chandra Wijaya  
21310107

## PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

### PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas academica Politeknik Negeri Media Kreatif, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nicco Chandra Wijaya  
NIM : 21310107  
Program Studi : Fotografi  
Jurusan : Komunikasi  
Tahun Akademik : 2021/2022

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Negeri Media Kreatif **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Foto Gerakan Olahraga Kalistenik Dalam Foto Seri"

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Politeknik Negeri Media Kreatif berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Jakarta, 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Nicco Chandra Wijaya  
21310107

## **ABSTRAK**

Kalistenik merupakan olahraga yang menggunakan berat badan sendiri yang fungsinya untuk membentuk otot, menguatkan tulang, dan menambah kekuatan. Kalistenik memiliki berbagai jenis gerakan, seperti *pull up*, *push up*, *l sit*, *planche*, *muscle up*, *hand stand*, *dips*, *pike push up*, dan masih banyak lagi. Berbeda dengan *gym* yang menggunakan fasilitas yang ada. Kalistenik bisa dilakukan di mana saja. Dalam konteks ragam gerak, fotografi olahraga memungkinkan penulis memvisualisasikan ragam gerak kalistenik. (latar belakang). Meskipun kalistenik sangat populer diluar negeri, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum sepenuhnya mengetahui tentang kalistenik yang ada di Indonesia. Untuk fotografi olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk memperkenalkan dan mengedukasi masyarakat tentang ragam gerak kalistenik.

**Kata kunci : fotografi, kalistenik, fotografi olahraga, olahraga, street workout**

## **ABSTRACT**

*Calisthenics is a form of exercise that utilizes one's own body weight to shape muscles, strengthen bones, and enhance strength. It encompasses various movements such as pull-ups, push-ups, L-sits, planche, muscle-ups, handstands, dips, pike push-ups, and many more. Unlike gym workouts that rely on available facilities, calisthenics can be performed anywhere. In the context of movement diversity, sports photography allows the author to visualize the variety of kalistenik movements. Despite its popularity abroad, many Indonesians are still not fully aware of the presence of calisthenics in Indonesia. Sports photography can serve as a tool to introduce and educate the public about the diverse movements of calisthenics.*

**Keywords: photography, calisthenics, sports photography, workout, street workout**

## **PRAKATA**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “FOTO GERAKAN OLAHRAGA KALISTENIK DALAM FOTO SERI” Ini merupakan salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma III Program Studi Fotografi, Politeknik Negeri Media Kreatif.

Penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala hormat penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya kepada :

1. Dr. Tipri Rose Kartika, S.E., M.M , Direktur Politeknik Negeri Media Kreatif,
2. Dr. Handika Dany Rahmayanti, M.Si., Wakil Direktur Bidang Akademik,
3. Dr. Erlan Saefuddin, M.Hum, Ketua Jurusan Komunikasi,
4. R. Sulistyو Wibowo, M.Sn, Sekretaris Jurusan Komunikasi,
5. Irpan Riana, M.Sn, Koordinator Prodi Fotografi,
6. Irpan Riana, M.Sn, Pembimbing I
7. Dedih Nur Fajar Paksi, M.Sn, Pembimbing II
8. Seluruh dosen penguji tugas akhir yang telah bersedia menguji serta memberikan kritik dan saran,
9. Para dosen dan staff Jurusan Komunikasi dan para karyawan Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah memberikan layanan administrasi kepada penulis selama di Politeknik Negeri Media Kreatif,
10. Keluarga yang telah memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis sehingga laporan ini dapat terselesaikan,
11. Kepada semua teman-teman yang sudah membantu dan memberikan dukungan,
12. Rekan-rekan seangkatan Program Studi Fotografi yang telah berjuang bersama – sama selama tiga tahun,

13. Diri sendiri yang telah bertahan dan terus berjuang dengan menyampingkan duka dan emosionalnya, demi menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dicatat oleh Tuhan YME sebagai amal ibadah,  
Amin.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan tugas akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk Tugas Akhir ini.

Jakarta, 23 Juli 2024

Penulis



Nicco Chandra Wijaya

NIM. 21310107



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR .....	ii
PERNYATAAN ORIGINALITAS TUGAS AKHIR DAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iv
ABSTRAK .....	v
PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR GAMBAR .....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penulisan.....	5
F. Manfaat Penulisan .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori .....	6
1. Fotografi .....	6
2. Olahraga Kalistenik .....	7
3. Gerakan Kalistenik .....	7
B. Referensi.....	8
1. Daniels Laizans .....	8
2. Raphael Kim.....	9
3. Austin Lindsay .....	10
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
A. Objek Penulisan.....	11
B. Teknik Pengumpulan Data .....	11
1. Studi Pustaka .....	11
2. Observasi .....	11
3. Wawancara .....	12
C. Ruang Lingkup .....	12
1. Peran Penulis .....	12
2. Kategori Karya .....	12
3. Ide Kreatif.....	12
D. Langkah Kerja .....	13
1. Pra Produksi .....	13
2. Produksi.....	17
3. Pasca Produksi .....	19
BAB IV PEMBAHASAN.....	21
1. <i>Straddle Planche</i> .....	21

2. <i>Front Lever</i> .....	23
3. <i>L Sit</i> .....	25
4. <i>V Sit</i> .....	27
5. <i>Korean Dips</i> .....	29
6. <i>Muscle Up</i> .....	31
7. <i>Planche</i> .....	33
8. <i>Handstand</i> .....	35
9. <i>Handstand Push Up</i> .....	37
10. <i>Ninety Degree Push Up</i> .....	39
11. <i>Hollowback Handstand</i> .....	41
12. <i>Back Lever</i> .....	43
13. <i>Archer Pull Up</i> .....	45
14. <i>High Pull</i> .....	47
15. <i>Swing 360</i> .....	49
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	53
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Foto Karya Daniel Laizans.....	8
Gambar 2 Karya Foto Raphael Kim.....	9
Gambar 3 Karya Foto Austin Lindsay .....	10
Gambar 4 Kamera Canon 200D.....	15
Gambar 5 Lensa Canon EF 18-55mm.....	15
Gambar 6 Memori Sandisk Ultra 32GB.....	16
Gambar 7 Proses Editing.....	20
Gambar 8 <i>Straddle Planche</i> .....	21
Gambar 9 <i>Diagram Lighting</i> .....	22
Gambar 10 <i>Front Lever</i> .....	23
Gambar 11 <i>diagram lighting</i> .....	24
Gambar 12 <i>L Sit</i> ....	25
Gambar 13 <i>diagram lighting</i> .....	26
Gambar 14 <i>V sit</i> .....	27
Gambar 15 <i>diagram lighting</i> .....	28
Gambar 16 <i>Korean Dips</i> .....	29
Gambar 17 <i>diagram lighting</i> .....	30
Gambar 18 <i>Muscle Up</i> .....	31
Gambar 19 <i>diagram lighting</i> .....	32
Gambar 20 <i>Planche</i> .....	33
Gambar 21 <i>Diagram Lighting</i> .....	34
Gambar 22 <i>Handstand</i> .....	35
Gambar 23 <i>Diagram Lighting</i> .....	36
Gambar 24 <i>Handstand Push Up</i> .....	37
Gambar 25 <i>Diagram Lighting</i> .....	38
Gambar 26 <i>Ninety Degree Push Up</i> .....	39
Gambar 27 <i>Diagram Lighting</i> .....	40
Gambar 28 <i>Hollowback Handstand</i> .....	41
Gambar 29 <i>Diagram Lighting</i> .....	42
Gambar 30 <i>Back Lever</i> .....	43
Gambar 31 <i>Diagram Lighting</i> .....	44
Gambar 32 <i>Archer Pull Up</i> .....	45
Gambar 33 <i>Diagram Lighting</i> .....	46
Gambar 34 <i>High Pull</i> .....	47
Gambar 35 <i>Diagram Lighting</i> .....	48
Gambar 36 <i>Swing 360</i> .....	49
Gambar 37 <i>Diagram Lighting</i> .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.....	21
Tabel 2.....	23
Tabel 3.....	25
Tabel 4.....	27
Tabel 5.....	29
Tabel 6.....	31
Tabel 7.....	33
Tabel 8.....	35
Tabel 9.....	37
Tabel 10.....	39
Tabel 11.....	41
Tabel 12.....	43
Tabel 13.....	45
Tabel 14.....	47
Tabel 15.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	54
Lampiran 2 Lembar Pembimbingan Tugas Akhir .....	55
Lampiran 3 Katalog dan Poster.....	57
Lampiran 4 Implementasi .....	58
Lampiran 5 Dokumentasi Sidang Tugas Akhir (23 Juli 2024) .....	59