ABSTRAK

Bowie Ibnu Dunamei (2018) : Tinjauan Tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan Dalam Olahraga *Parkour* pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum banyak orang-orang di Padang yang mengenal *parkour.* Kemungkinan terjadi karena kurangnya sosialisasi tentang olahraga *parkour.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari olahraga *parkour,* resikoyang dapat terjadi dan aturan *parkour* pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Kota Padang, khususnya pada tempat komunitas *Core Team* latihan. Lokasi penelitian berada di kampus Universitas Andalas dan depan Stadion GOR H. Agus Salim Padang. Jenis data dalam penelitian ini adalah Jenis data Primer dan data Sekunder, dan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat, resiko, dan aturan olahraga *parkour* adalah parkour dapat membentuk tubuh, meningkatkan ketahanan jantung, dan dapat membuat otot-otot kita menjadi lebih lentur. Resiko yang paling sering dialami oleh praktisi *parkour* adalah terkilir, hal ini membuat mental praktisi parkour menjadi lemah dan membuat mereka lama untuk bangkit dari kesalahan yang terjadi. Aturan parkour ini dari kita untuk kita, kita berdiskusi untuk membuat aturan yang akan kita taati dalam komunitas. Aturannya sangat sederhana, yaitu datang latihan tepat waktu, saling menghormati antar sesama praktisi, jika ada yang terlambat datang, maka hukuman akan diberikan sesuai dengan keinginan praktisi *parkour* yang lain. Hasil penelitian Komunitas *parkour* di Padang ini bisa dikatakan masih dalam proses perkembangan.

Kata Kunci : *Manfaat, Resiko, dan Aturan*