

**TINJAUAN TENTANG MANFAAT, RESIKO, DAN ATURAN DALAM
OLAHRAGA *PARKOUR* PADA KOMUNITAS *CORE TEAM*
PARKOUR FREERUN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or)
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:
BOWIE IBNU DUNAMEI
1306948/2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan Dalam Olahraga
Parkour Pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* Padang
Nama : Bowie Ibnu Dunamei
TM/ NIM : 2013/ 1306948
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

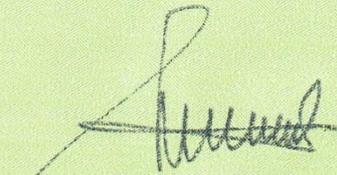
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Hastria Effendi, M.Farm, Apt
NIP. 198310212010122004

Pembimbing II



Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd
NIP. 198607122010121008

Mengesahkan:
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Tinjauan Tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan Dalam Olahraga *Parkour* pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* Padang

Nama : BOWIE IBNU DUNAMEI

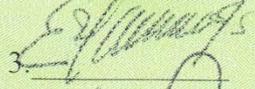
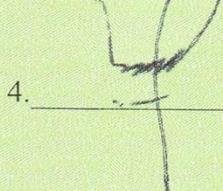
TM/ NIM : 2013/ 1306948

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2018

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Hastria Effendi, M.Farm, Apt	1. 
Sekretaris	: Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd	2. 
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si.M.Or	3. 
Anggota	: Andri Gemaini, S.Si.M.Pd	4. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa penulisan skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Selama pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara dan kaedah penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila terdapat kekeliruan atau dalam hal penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018



Bowie Ibnu Dunamei
NIM. 2013/1306948

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*, resiko yang 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*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan dalam Olahraga *Parkour* Pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun Padang*”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda tercinta (Dirmaini) dan Ayahanda tercinta (Afrizal), serta dua abang dan satu adik (Berry Dejasemi, Bivon Dusakluh, dan Beping Liaprillian) yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibuk Hastria Effendi, M.Farm.Apt selaku Dosen Pembimbing I dan kepada Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, dan Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ibu Hastria Effendi, M.Farm.Apt selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. My Princess Khairunnisa, S.AP, yang tidak pernah berhenti memberikan semangat, support, motivasi, dan doa, serta kasih dan sayang kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Makasih ya Sayang.
7. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2013 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
9. Dan Keluarga besar R2F yang selalu menjadi tempat saya berbagi pengalaman, menghilangkan stress dan tempat beristirahat ketika lelah.

Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT.Amin

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2018

BOWIE IBNU DUNAMEI
NIM. 1306948/2013

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian Teori.....	9
1. Parkour	9
a. Pengertian Parkour	9
b. Sejarah Parkour.....	10
c. Filosofi Dan Nilai Moral Dalam Parkour	15
d. Nilai-nilai Kehidupan yang Terdapat di Dalam Parkour.....	16
e. Dasar-dasar Lompatan.....	18
f. Bentuk-Bentuk Gerakan Dasar Dalam Parkour.....	19
g. Motivasi Praktisi Mengikuti Parkour	32
2. Aturan, Safety dan Resiko dalam <i>parkour</i>	39
B. Kerangka Konseptual	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Lokasi dan Waktu penelitian.....	41
C. Informan Penelitian.....	41
D. Jenis dan Sumber Data	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43

F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia yang berguna untuk membentuk kesegaran jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat sekarang olahraga masih banyak belum diminati oleh sebagian masyarakat. Padahal, olahraga banyak memberikan hal yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Seiring perkembangan zaman, olahraga tetap menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap sehat dan semangat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk memperoleh suatu tujuan dengan kondisi yang baik. Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah *Parkour*. *Parkour* saat ini masih termasuk dalam olahraga rekreasi karena pertandingan atau kompetisi dari *parkour* sendiri belum ada.

Sesuai dengan kebijakan pemerintah Indonesia yang di jelaskan dalam Undang-Undang RI no. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi sebagai berikut :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan di arahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya pengembangan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan dan hubungan sosial. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan oleh pemerintah daerah, atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, prasarana dan sarana olahraga rekreasi.”

Berdasarkan pada kutipan diatas, maka dapat dikemukakan bahwa tujuan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan adalah meningkatkan kesehatan,

kebugaran, kegembiraan dan hubungan sosial. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul benar diharapkan dan dapat memperbaiki fungsi tubuh. Oleh karena itu pemerintah daerah ataupun masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, sarana dan prasarana olahraga rekreasi.

Parkour didefinisikan sebagai seni gerak, namun banyak juga yang menyatakan bahwa *parkour* merupakan salah satu jenis olahraga karena melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang mendasar namun cukup sulit. *Parkour* masih belum berkembang pesat karena orang-orang masih menganggap *parkour* ini olahraga yang sangat berbahaya bagi masyarakat. Akan tetapi, bagi praktisi *parkour* sendiri ini termasuk ke dalam olahraga yang menantang adrenalin, karena disana mereka bisa melihat semua rintangan yang ada di depan dan dapat melaluinya dengan kemampuan yang mereka miliki. Dalam *parkour* kemampuan fisik dan kemampuan teknik sangat penting. Kemampuan fisik sendiri terdiri dari: kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak otot, dan kelenturan, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: *jump*, *rolling*, *vault* dan *landing*. Dalam *CrossFit Journal Article Reprint*.

Komunitas *Core Team Parkour Freerun* saat ini masih dalam tahap perkembangan. Karena masih belum terlihat jelas perkembangan komunitas ini mengarah kemana dan seperti apa kedepannya. Masih banyak dari praktisi *parkour* yang kurang disiplin dalam latihan, salah satunya dari jadwal latihan yang sudah di sesuaikan tapi masih ada juga yang terlambat untuk datang latihan. Disini bisa dilihat keseriusan dari praktisi *parkour* untuk mengembang *parkour*

belum serius. Mungkin praktisi *parkour* dari komunitas *Core Team Parkour Freerun* masih belum mengetahui semua tentang *parkour*. Belum adanya motivasi yang tumbuh dari dalam diri praktisi *parkour* itu sendiri, kesadaran mereka tentang apa yang akan mereka capai kedepannya dengan *parkour* ini, serta niat dari dalam diri mereka untuk mengembangkan sebuah komunitas.

Komunitas *parkour* di Padang ini juga pernah diajak untuk bergabung dengan FIG (Federation Internasional Gymnastic) atau mereka disebut juga dengan Federasi Senam Internasional. Dalam FIG ini mereka lebih di fokuskan untuk latihan sesuai dengan aturan yang telah dibuat, dan tidak adanya untuk latihan diluar dari jadwal latihan yang di tentukan. Disini praktisi *parkour* menolak untuk bergabung dengan FIG karena dengan bergabung disana mereka tidak bisa melakukan hal-hal yang mereka inginkan dan tidak bisa membuat video untuk memperkenalkan *parkour* ini ke publik.

Sementara itu, David Belle sebagai pendiri dari *parkour* menyetujui adanya FIG untuk seluruh komunitas *parkour* yang ada di Indonesia, karena disana mereka bisa berkompetisi layaknya seperti pertandingan dalam olahraga yang lain. Tetapi disini kompetisi yang mereka lakukan tersebut hanya sebatas Festival Dunia Olahraga di Perancis. Karena disana tidak hanya kompetisi gaya bebas, putaran kecepatan ditampilkan. Inisiasi berdiri membangkitkan antusiasme yang nyata di kalangan masyarakat muda.

Komunitas *Core Team Parkour Freerun* masih berdiri sendiri tanpa adanya naungan atau sponsor yang membimbing mereka. Karena itu, banyak dari mereka yang tidak tahu tentang aturan yang ada dalam dunia olahraga. Dengan

adanya naungan atau bimbingan dari suatu tempat yang jelas dengan olahraga ini, maka *Core Team* akan semakin baik untuk kedepannya.

FORMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia) sudah ada di Padang. Dan mereka belum menyadari keberadaan FORMI tersebut. Karena dengan adanya FORMI komunitas *Parkour* di Padang akan lebih dikenal oleh masyarakat dan semakin banyak yang akan bergabung untuk membangkitkan dan mengembangkan *Core Team*.

Parkour termasuk ke dalam olahraga yang *extreame*. Karena dalam olahraga ini sangat banyak rintangan yang berbahaya jika dilihat masyarakat umum. Tetapi, dalam *parkour* bahaya tersebut bisa mereka ubah untuk memacu adrenalin praktisi *parkour* itu sendiri. Sehingga timbul kekuatan yang luar biasa dalam tubuh mereka untuk melakukan aksi tersebut tanpa merasa takut.

Latihan yang diberikan cukup bagus untuk membentuk fisik dari praktisi *parkour*, karena dengan latihan tersebut praktisi *parkour* dapat melakukan gerakan yang lebih dari biasanya, seperti *front flip*, *back flip*, *side flip*, *aerial*, *webster*, dan gerakan lainnya. Ada banyak metode latihan dasar yang di ajarkan dalam *parkour*, seperti *balance*, *cat leap*, *presicion*, *jump up jump down*, *rolling*, dan masih banyak lagi gerakan yang lainnya.

Untuk mengurangi kecelakaan dalam olahraga ini diperlukan beberapa kemampuan yang harus dimiliki praktisi *parkour* yaitu kekuatan, dan daya ledak lompatan. Dalam *parkour* sangat diperlukan lompatan yang maksimal untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Karena di setiap latihan *parkour* yang menunjang kekuatan otot yang diperlukan, banyak praktisi *parkour* yang tidak

disiplin dalam melakukan latihan. Banyak dari mereka yang main-main dalam memulai latihan. Akibatnya, sering terjadi cedera saat latihan dan saat *freetime*. Parkour memiliki keamanan yang sangat sedikit, karena mereka tidak mau memakai alat-alat seperti pelindung lutut dan siku, karena dengan memakai alat tersebut ruang lingkup gerak mereka menjadi terbatas dan akan banyak terjadinya cedera.

Berdasarkan uraian tersebut terlihat bahwa latihan fisik dan kemampuan teknik sangat penting dimiliki praktisi *parkour*. Dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai saat lompatan, praktisi *parkour* dapat melakukan gerakan yang mereka inginkan dengan baik dan terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Menurut Bafirman (2010:77) daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan berlangsung disebut *Respons*, sedangkan perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan disebut *Adaptasi*.

Dari *respons* dan *adaptasi* tersebut kita dapat melihat pada olahraga *parkour* betapa pentingnya kedua hal tersebut, karena dengan adanya respon otak terhadap tubuh praktisi *parkour* saat mereka melakukan atraksi, tubuh mereka menjadi lebih mudah untuk di gerakkan karena respon otak terhadap tubuh untuk beradaptasi terhadap sebuah rintangan yang akan mereka hadapi. Selanjutnya,

Menurut Amos dalam Bafirman (2010:47) mengemukakan bahwa latihan kekuatan yang baik akan memungkinkan melompat lebih jauh. Disini bisa kita lihat untuk menggunakan kekuatan otot tungkai dalam melakukan lompatan yang maksimal agar lompatan sampai ke titik yang di targetkan dalam latihan *parkour*.

Dengan demikian, berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana komunitas *parkour* ini dikenal masyarakat dan seperti apa keamanan dalam berlatihnya karena olahraga ini termasuk ke dalam olahraga *extreme*. Maka dari itu penulis akan mengangkat judul : “Tinjauan Tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan dalam Olahraga *Parkour* Pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* di Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih dini pengetahuan orang tentang manfaat olahraga *parkour* pada komunitas *Core Team Parkour Freerun* di kota Padang.
2. Masih banyak praktisi *parkour* yang tidak disiplin terhadap jadwal latihan.
3. Kurangnya bentuk latihan *basic* yang diberikan untuk menunjang keselamatan dan keamanan praktisi *parkour*.
4. Belum adanya motivasi yang mereka miliki saat akan bergabung dengan *Core Team Parkour Freerun*.
5. Masih kurangnya pengetahuan praktisi *parkour* tentang resiko dalam *parkour* itu sendiri.

6. Penolakan dari komunitas untuk bergabung dengan FIG (Federation Internasional Gymnastic).
7. Tidak adanya lembaga yang menaungi komunitas *Core Team Parkour Freerun* sendiri.
8. Belum adanya aturan yang jelas dalam gerakan *parkour* pada komunitas *Core Team Parkour Freerun* sendiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang Manfaat, Resiko, serta Aturan dalam Komunitas *Core Team Parkour Freerun* di Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Apa saja manfaat olahraga *parkour* yang dapat kita lihat pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun* Padang?
2. Apa saja resiko yang terjadi saat kita melakukan gerakan-gerakan *parkour* pada Komunitas *Core Team Parkour Freerun*?
3. Apa saja aturan yang dibuat dalam Komunitas *Core Team Parkour Freerun* dan bagaimana penerapan aturan dalam gerak dasar *parkour*?

E. Tujuan Penelitian

Dari hasil perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui apa saja manfaat yang ada dalam olahraga *parkour* pada komunitas *Core Team Parkour Freerun*.

2. Untuk mengetahui seperti apa resiko yang terjadi saat kita salah dalam melakukan gerakan *parkour* tersebut.
3. Untuk mengetahui apa saja aturan dalam komunitas *Core Team Parkour Freerun* di Padang dan seperti apa penerapan aturan pada gerak dasar *parkour*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu:

1. Bagi penulis untuk syarat mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Bagi praktisi *parkour* untuk dapat melatih fisik mereka agar dapat meningkatkan *skill* dan penampilan yang terbaik saat latihan ataupun dalam mengisi suatu acara, serta dapat membuat komunitas *Core Team Parkour Freerun* menjadi lebih dikenal masyarakat.
3. Bagi masyarakat untuk melatih fisik agar hidup lebih sehat dan bugar karena metode latihan fisik untuk praktisi *parkour* juga bisa di lakukan oleh masyarakat umum dengan skala yang lebih sedikit.