

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani menurut (Badriah, 2011) “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa kelelahan yang berarti dapat segera pilih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31). Sedangkan menurut (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Bedasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berfokus pada daya tahan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam durasi waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dapat pulih sebelum melakukan aktivitas kembali.

2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut (Palar et al., 2015) adalah sebagai berikut :

1. Usia: pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi orang tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan – jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan
2. Jenis kelamin: sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki – laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki – laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO₂max) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru – paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal apabila mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.

5. Rokok: kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal yang berpengaruh terhadap daya tahan (hlm.319)

2.1.3 Komponen kebugaran jasmani

Ada beberapa komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut (Badriah, 2011)“komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal” (hlm 319).

1. Kekuatan otot

Kekuatan otot menurut (Badriah, 2011) adalah “kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometric) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi pemendekan otot (isotonic). Pada kekuatan otot yang diukur adalah kekuatan maksimal isometric”. (hlm. 31).

2. Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan menurut (Harsono, 2015) adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan”(hlm.11). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobic. Daya tahan kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengeratian jasmani itu sendiri “ (hlm. 31)

3. Kelentukan

Kelentukan menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi” (hlm.35). sedangkan menurut (Badriah, 2011) kelentukan adalah “kemampuan ruang gerak persendian” (hlm. 38). Berdasarkan pengertian diatas maka kelentukan adalah kemampuan tuang gerak sendi untuk melakukan gerakan seluas – luasnya.

4. Kecepatan

Menurut (Harsono, 2015) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.245). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut – turut dalam waktu yang singkat. Berdasarkan pengertian diatas maka kecepatan adalah gerakan yang dilakukan secara berturut – turut dengan waktu yang singkat.

5. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot menurut Harsono (2018) adalah “kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi otot – otot secara berturut – turut untuk waktu yang lama“(hlm.61).

6. Daya Ledak Otot (*Power*)

Daya ledak otot menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.99). sedangkan menurut (Badriah, 2011) “*power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh: kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam kehidupan sehari – hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba – tiba” (hlm.31)

7. Kelincahan

Menurut (Harsono, 2015) kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm.50). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung pada faktor – faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi faktor – faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi kelincahan adalah: tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan” (hlm. 31). Dengan demikian kelincahan

adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dalam gerak.

8. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi menurut (Badriah, 2011) adalah “waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetik setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan, dan waktu respon. Waktu gerakan berbeda dengan waktu reaksi dalam proses berpikir. Pada reflex implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflex dan selanjutnya ke saraf eferen, kemudian ke efektor. Jadi dalam hal ini tidak ada proses berpikir, karena rangsangan yang datang dibawa ke susunan saraf eferen dan dihantarkan oleh saraf eferen ke efektor. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan pada saat gerakan dilakukan sampai gerak berakhir”. (hlm.31)

9. Keseimbangan

Keseimbangan menurut (Harsono, 2015) adalah “kemampuan mempertahankan system *neuromuscular* (system saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh atau kemampuan untuk mempertahankan *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi kita bergerak” (hlm. 164). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dibagi menjadi dua: (1) keseimbangan statis, adalah keseimbangan pada saat kita tidak bergerak atau berdiri tegak dan (2) keseimbangan dinamis, adalah keseimbangan pada saat kita bergerak. Keseimbangan tergantung pada: kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi sirkulasi pada telinga dan reseptor pada otot (*muscle spindle dan apparatus golg*). Gangguan pada mata dan telinga akan mengakibatkan seseorang sulit untuk menghentikan langkah atau gerak dan kesulitan dalam melakukan gerakan rangkaian. Kondisi ini dikenal dengan fenomena ataksia” (hlm. 31).

10. Koordinasi

Koordinasi menurut koordinasi adalah “kemampuan biomotorik yang sangat kompleks” (hlm.159). Sedangkan menurut (Badriah, 2011) “kemampuan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan ebrabgai macam gerakan dalam satu pola gerakan secar sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan” (hlm.40). Dengan demikian koordinasi adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan dengan pola gerakan sistematis.

2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut (Arifin, 2018) derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya, dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran, semakin tinggi kebugaran jasani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuna kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif apabila kebugaran jasaninya semakin meningkat. Fungsi dari kebugaran jasmani selain menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi untuk beberapa golongan diantaranya:

- 1) Bagi olahragawan meningkatkan prestasi
- 2) Bagi karyawan untuk engingkatkan efesiensi dan produktivitas kerja
- 3) Bagi pelajar berguna untuk mengingatan prestasi belajar
- 4) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitas
- 5) Bagi anak – anak untuk menjadi pertumbuhan dan perkembangan

2.1.5 Hakikat Olahraga Parkour

Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat (12) berbunyi “ Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan kebugaran dan kesenangan”. Menurut (Dunamei et al., 2018) Parkour berasal dari kata Perancis “*parcours du combatants*” yang artinya suatu pelatihan militer. Sedangkan menurut (Sasabila, 2021) Parkour adalah suatu metode untuk melatih

orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan kemampuan natural manusia.

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa parkour adalah seni gerak atau seni halang rintang militer yang bertujuan untuk berpindah tempat dengan cepat dan efisien menggunakan kemampuan tubuh.

2.1.6 Sejarah Parkour

Sejarah olahraga parkour dalam buku "*Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour*" terdapat pada jurnal (Angel, 2011) menjelaskan :”Olahraga parkour berasal dari program latihan untuk *French Special Force* Perancis yang berarti pelatihan halang rintang untuk militer. Metode itulah yang akhirnya dipakai para tentara perancis pada perang vietnam. Salah seorang yang mengikuti pelatihan tersebut adalah Raymond Belle. ayah dari David Belle. David Belle tidak dibesarkan oleh ayahnya tetapi reputasi ayahnya diceritakan oleh kakenya “ ayahmu adalah kekuatan alam, dia melakukan hal – hal yang luar biasa”. Raymond Belle lahir pada tahun 1939 salah satu dari 9 bersaudara dari ayah perancis dan ibu vietnam. Saat mengunjungi saudaranya (pamannya David Belle) raymond harus berpisah dengan keluarganya karena perang vietnam. David belle kecil harus hidup dengan pamanya sampai usia 7 tahun. Dia dilecehkan secara seksual saat berada dirumah pamannya dan dikirim untuk tinggal di sekolah militer prancis di Dalat saat keluarga berjuang untuk mengatasinya. Akibat dan reaksi terhadap pelecehan tersebut, Raymond Belle memutuskan untuk membangun “cangkang (pondasi) yang kuat” sebagai penanggungan strategi, menciptakan bagian luar yang tidak bisa ditembus sehingga tidak ada yang dapat menyentuhnya anaknya lagi. David Belle dilatih dan didik sebagai prajurit laki – laki di Dalat tempat “berjalan atau mati”. David ingat ayahnya memberitahunya tentang berbagai jenis pelatihan yang akan dilakukan sendiri di malam hari, selain pelatihan yang dibutuhkan, ini adalah berbagai kursus atau latihan ‘*parcours*’ seperti berfokus pada daya tahan, kelincahan, ketangguhan dan sembunyi-sembunyi, juga mengarah latihnya

sendiri, menimbulkan rasa sakit pada dirinya sendiri untuk memperkuat tekad, fisik dan mentalnya.

Kisah David Belle pertama kali menemukan parkour sebagai konsep adalah ketika dia meminta ayahnya untuk melakukan, menjelaskan bagaimana pemadam kebakaran bisa melakukan kompartan tertentu yang menghasilkan pertolongan untuk wanita yang hendak mau bunuh diri. David Belle mempertanyakan keadaan ayahnya yang memiliki keberanian dan fisik, ia ingin memahami 'resep' yang telah menciptakan pria yang begitu kuat dan tak kenal takut. Penjelasan dari ayahnya adalah "ketika saya masih muda, saya melakukan *parcours*, David bertanya "*parcours?* Apa itu?" David ingat ayahnya menjawab "*parcours* itu seperti dalam hidup, kamu memiliki rintangan, halangan dan kamu berlatih untuk mengatasinya, kamu mencari teknik terbaik, kamu mencoba semua teknik, menyimpan yang terbaik, kamu mengulangnya dan kemudian kamu akan menjadi lebih baik". David Belle menghabiskan masa remajanya dengan berlatih parkour sepanjang sekolah. Lalu David Belle bersama keluarganya pindah ke Lisses (salah satu kota di Prancis) disana dia bertemu dengan seorang remaja yang tertarik dengan parkour. Disitulah awal mula terbentuknya grup parkour sebelum akhirnya menyebar ke seluruh dunia. Jadi parkour adalah sebuah pelatihan militer perancis lalu diperkenalkan ke seluruh dunia oleh David Belle. Kini David Belle dikenal sebagai "Bapak Parkour Dunia".

Pada tahun 2007 parkour masuk ke Indonesia. Kemudian parkour berkembang dibawah naungan PKID atau parkour indonesia. Di Indonesia parkour sudah tersebar hampir disetiap kota diberbagai pulau seperti Jakarta, Bandung, Sidoarjo, Medang, Payangkaraya, Aceh, Makassar, Bukit Tinggi, Bekasi, Depok, Surabaya dan di Tasikmalaya.

2.1.1 Teknik – teknik Dasar Parkour

Teknik dasar dalam parkour selalu berhubungan dengan lokasi dan objek atau lebih jelasnya teknik gerakan selalu bergantung pada jalur dan halangan yang dipilih parkour bukanlah olahraga yang menggunakan peralatan atau rintangan yang sudah ditentukan sebelumnya juga tidak memiliki teknik standar, melainkan

gerakannya disesuaikan dengan situasi. Pandangan objektif terhadap teknik dasar parkour mengungkapkan bahwa tehnik dasar parkour merupakan gerakan alami manusia seperti berlari, melompat, mendarat, menyeimbangkan, menggantung, berayun dan memanjat. Variasi khusus dari tehnik dasar ini juga dapat diidentifikasi seperti pendaratan dengan roll depan yang merupakan variasi dari tehnik pendaratan dan tehnik dasar lainnya juga dapat divariasikan.

Teknik dibawah ini menunjukkan adanya istilah untuk tehnik dasar parkour. Teknik parkour telah dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, istilah dalam mewakili gerakan dasar. Teknik dasar atau gerakan pada umumnya dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan berjalan, berlari serta melompat. Menurut (Sasabila, 2021) untuk melakukan gerakan berpindah ini, perlu mengetahui teknik – tehnik dasarnya, sehingga tidak melakukan gerakan secara asal – asalan. Gerakan yang dimaksud sebagai berikut :

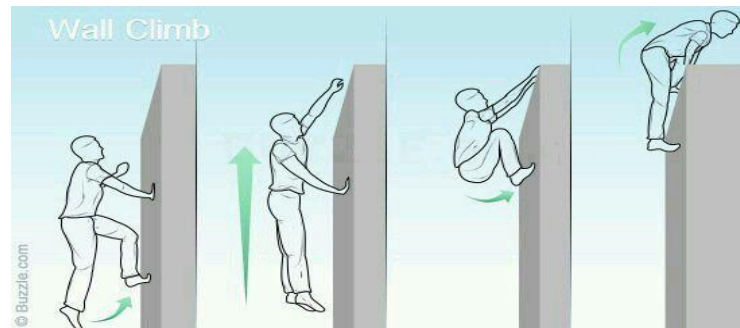
1. Lompatan atas bawah



Gambar 2.1 *Jumping up or down*

Lompatan atas bawah atau *jumping up or down*. Lakukan gerakan melompat ke atas dan ke bawah secara berulang. Hal ini bertujuan untuk melatih agar kaki menjadi kuat, fleksibel yang akan meningkatkan kaki dengan baik. Kaki harus benar – benar didorong dengan kuat, terutama ketika hendak melompat ke atas. Untuk gerakan lompatan ke bawah dibutuhkan fleksibilitas tinggi dan kekuatan yang besar pada kaki agar tidak merasa sakit setelah melompat.

2. *Wall climb*

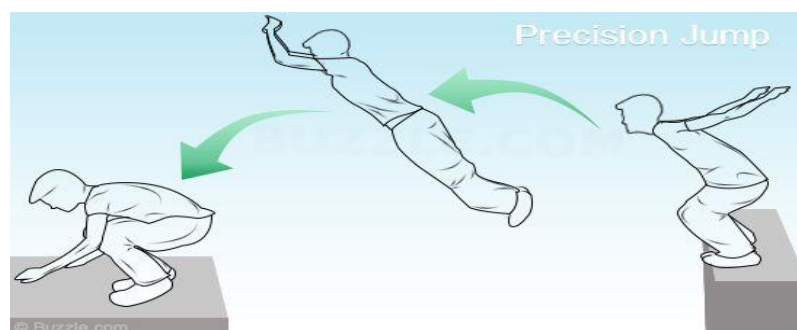


Gambar 2.2 *Wall climb*

Wall climb atau gerakan memanjat, pada gerakan ini perlu menaiki sebuah rintangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ukuran tubuh. Fokus gerakan ini adalah ketika menarik tubuh kearah atas. Untuk menguasai gerakan ini dianjurkan untuk rajin melakukan *pull up*.

Dari posisi bergantung gunakan panjatan untuk mendaki ke atas tembok sambil bergantung dengan manaruh tangan dan kaki ditembok dengan satu kaki sedikit diatas yang satunya, lalu dorong kaki ke tembok bukan ke bawah tarik atau angkat kepala dan dada ke atas tembok untuk ke sebelah tembok dengan kuat. Untuk membangun kekuatan, berlatih secara tebalik seperti contoh mulai pada posisi tegak dan turunkan ke posisi lompatan.

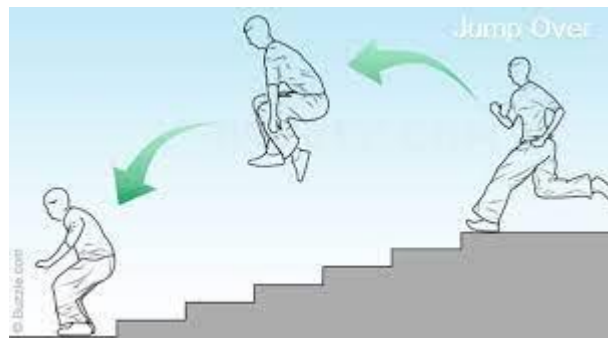
3. *Precision jump*



Gambar 2.3 *Precision Jump*

Precision jump adalah gerakan melompat yang menggunakan awalan dua kaki dengan mendarat menggunakan dua kaki pula. Lompatan berbentuk parabola biasanya paling efektif ketika hendak melakukan gerakan ini secara sempurna.

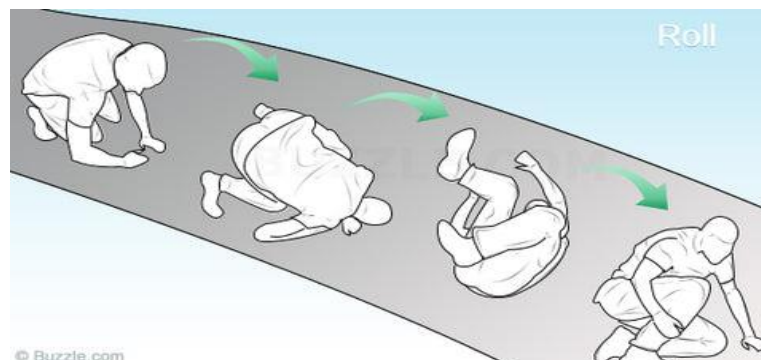
4. *Running precision jump*



Gambar 2.4 *Running Precision Jump*

Running precision jump melompat dengan satu kaki saat berlari dan mendarat dengan kedua kaki. Teknik ini memungkinkan kita melompat dengan jarak yang jauh, namun semakin jauh jaraknya, semakin sulit mencapai pendaratan yang tepat.

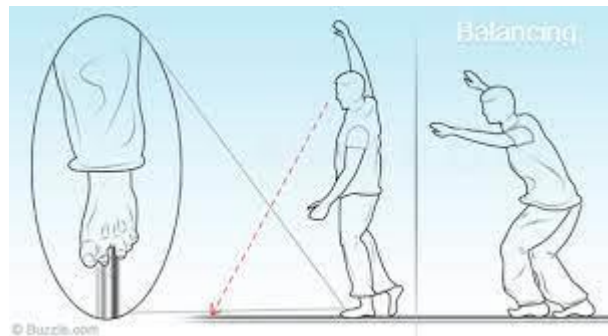
5. *Roll*



Gambar 2.5 *Roll*

Roll adalah gerakan menggelinding. *Roll* biasanya digunakan pada saat mendarat dari lompatan supaya tubuh tidak terlalu terhempas dan mengurangi beban pada kaki. Tubuh bergelinding mitio dengan bola yang misalnya dilempat ke atas. Gerakan ini juga akan memampukan melanjutkan lari sesudah melompat dari atas ke bawah, sebab posisi terakhir pada gerakan ini adalah setengah duduk.

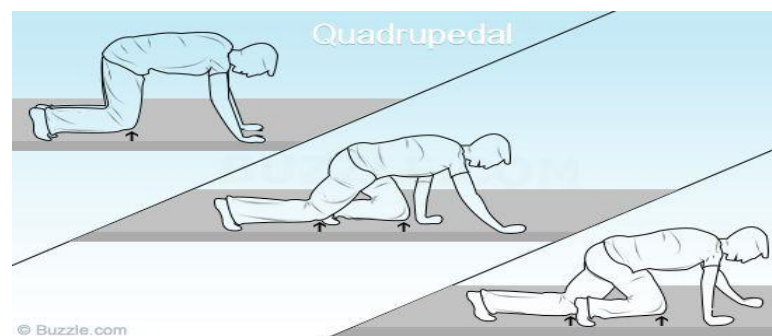
6. *Balance*



Gambar 2. 6 *Balance*

Balance atau keseimbangan adalah mental atau batin. Garis keseimbangan dikaki berada melalui tumit sepanjang lengkungannya dan keluar melalui jari kedua kaki, juga lutut sedikit melekuk, rendahkan diri jika mmerasa goyah atau tidak seimbang.

7. *Quadrupedal*



Gambar 2.7 *Quadrupedal*

Quadrupedal adalah gerakan yang menggerakkan keempat anggota tubuh. Caranya tangan berjarak selebar bahu dan sejajar dengan bahu, punggung dan tulang kering kira kira sejajar ke tengah. Jari kaki menyentuh tanah tapi lutut tidak, lutut diam dan berjarak sejajar untuk bergerak maju, tangan dan kaki bergantian seperti contoh.

8. *Vaulthing*



Gambar 2. 8 *Vaulthing*

Vaulthing adalah sebuah gerakan dasar yang tidak hanya menggunakan kaki, melainkan juga menggunakan bantuan tangan. Gerakan ini biasanya dilakukan dengan tujuan agar dapat melompati rintangan yang lebih jauh.

2.1.8 Manfaat Parkour

Saat ini parkour mulai menarik perhatian banyak orang di Indonesia. Peminatnya mulai mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut (Sasabila, 2021) Walau tergolong olahraga ekstrim parkour memiliki manfaat tersendiri bagi praktisinya, diantaranya:

1. Bermanfaat bagi kebugaran tubuh

Dengan melakukan parkour, maka bagian otot tangan, kaki, perut, dada, paha dan juga lengan akan terlatih dan terbentuk tubuh menjadi atlet parkour yang lebih professional sekaligus lebih bugar.

2. Bermanfaat untuk meningkatkan keberanian

Olahraga parkour identik dengan keberanian dalam menaklukkan rintangan, seperti melompat gedung, memanjat tembok, bergelantung dan hal lainnya. Tidak semua orang berani melakukan hal terserbut, apa lagi semua gerakan tersebut dilakukan tanpa alat pengaman, seperti helm atau baju penyelamat.

3. Bermanfaat untuk melatih kemandirian

Seluruh gerak yang dilakukan pada saat parkour benar – benar merupakan koordinasi dari panca indera dan tubuh secara mandiri, dengan mengandalkan kekuatan sendiri, bukan mengandalkan bantuan orang lain. Secara tidak langsung, melalui parkour diajarkan untuk mandiri, yang artinya bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan.

4. Bermanfaat untuk memperkuat jantung

Tubuh yang aktif bergerak akan membuat stamina meningkat. Hal ini akan memberikan efek positif, seperti meningkatkan kesehatan jantung dan membuat fungsi jantung menjadi lebih efektif.

2.1.9 Persiapan sebelum berlatih Parkour

Olahraga parkour pada dasarnya mengkombinasikan gerakan berjalan, berlari serta melompat seperti berakrobat. Gerakan – gerakan tersebut dapat dilakukan setelah melakukan beberapa hal persiapan terlebih dahulu menurut (Sasabila, 2021) persiapan sebelum berlatih parkour yaitu latihan lari, merengangkan tubuh, latihan angkat beban, latihan melompat, latihan mendarat, latihan berguling, latihan memanjat dinding, latihan otot tangan dan gunakan sepatu yang nyaman.

2.1.10 Parkour Tasikmalaya

Parkour tasikmalaya merupakan sebuah wadah yang menampung semua atlet parkour yang ada di Tasikmalaya. Para anggota parkour memiliki usia yang bervariasi mulai dari usia SMA, perguruan tinggi dan ada juga yang sudah bekerja.



Gambar 2.9 Logo Parkour Tasikmalaya

Parkour Tasikmalaya terbentuk pada tahun 2012 yang dipelopori oleh sekumpulan anak remaja SMA yang menyukai olahraga yang menantang seperti parkour. dari awal mula dibentuk, parkour tasikmalaya telah berganti nama sebanyak 3 kali, yaitu :

- a. Pada awal dibentuk parkour tasikmalaya Bernama “Marulangkalih Parkour” yang diketuai oleh Mahadika Putra. Dialah pelopor, pelatih, sekaligus orang yang berpengaruh terhadap perkembangan parkour ditasikmalaya.
- b. pada tahun 2016 parkour tasikmalaya mengganti nama menjadi GPT (Generasi Parkour Tasikmalaya) yang bertujuan menyatukan seluruh komunitas-komunitas parkour yang ada ditasikmalaya. karena pada saat ini ada beberapa komunitas parkour yang ada diantaranya Marulangkalih Parkour (MPK), Terexs, Gymnastic Condong, dan Parkour and freerunning Singaparna. Mahadika Putra atau Igo mengumpulkan seluruh perwakilan komunitas dan menggabungkannya menjadi GPT atau Generasi Parkour Tasikmalaya dan menyerahkan GPT ini kepada generasi selanjutnya yaitu Hamdan Mudhofar.
- c. Pada tahun 2020 Hamdan Mudhofar mundur dari jabatannya sebagai ketua dan menyerahkannya kepada Ifti Abdul Latif hingga sekarang

Nama komunitas : Parkour Tasikmalaya

Alamat : Jl. Peundeuy, RT/04 RW/18 Linggajaya, Mangkubumi

Nomor Telepon : 082118798376

Tempat Latihan : Taman Olahraga Dadaha dan Alun – Alun Kota Tasik
 Jadwal Latihan : Minggu Jam: 08.00 -11.30
 Selasa Jam 15.30 – 17.30
 Jum’at Jam 15.30 – 17.30

Pengurus (*)

Ketua :Ifti Abdul Latif

Sekretaris :Gian Sopiyan

Bendahara :Syahril

Pelatih :Rizki Mualana

2.1.11 Program Latihan Parkour Tasikmalaya

Parkour tasikmalaya berlatih setiap 3x dalam seminggu, 2x latihan terbimbing dan 1x latihan bebas untuk berlatih trik-trik yang diinginkan. Dalam satu bulan terdapat satu kali latihan untuk mengevaluasi atau menguji teknik-teknik yang sudah dipelajari. Berikut adalah program latihan minggu parkour tasikmalaya dalam 1 bulan :

1. Minggu Pertama

Pada minggu pertama latihan berfokus pada latihan kekuatan otot kaki terutama otot tungkai.

Tabel 2.1 Program latihan parkour minggu pertama

| No | Kegiatan | Repetisi | Set | Waktu |
|----|--|----------|-----|----------|
| 1 | Persiapan | | | |
| | Doa dan pengantar materi | | | 2 mnit |
| | Pemanasan | | | 10 menit |
| | Lari 3 menit | | | |
| | Vertikal jump, loncat dada, loncat zig-zag, & loncat leter L | 10 | 3 | 10 menit |
| | Scot trash push up, squat jump, jump one leg, jump up and dwon | 10 | 3 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |

| | | | | |
|----------|--------------------------------|----|---|----------|
| 2 | Latihan inti | | | |
| | Precision jump | 15 | 3 | 15 menit |
| | Running precision jump | 15 | 3 | 15 menit |
| | One leg running precision jump | 10 | 2 | 15 menit |
| | Drop / landing roll | 5 | 2 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| | Latihan Mandiri | | | 45 menit |
| 3 | Penutup | | | |
| | Pendinginan, evaluasi dan doa | | | 5 menit |

2. Minggu kedua

Latihan pada hari minggu kedua berfokus pada latihan cara melewati rintangan seperti meja dan tembok.

Tabel 2.2 Program latihan atlet parkour minggu kedua

| No | Kegiatan | Repetisi | Set | Waktu |
|----------|---|----------|-----|----------|
| 1 | Persiapan | | | |
| | Doa dan pengantar materi | | | 2 mnit |
| | Pemanasan | | | 10 menit |
| | Lari 3 menit | | | |
| | Scor trush push up, push up maju dengan tangan bergantian maju (seperti jalan buaya) | 10 | 3 | 10 menit |
| | Jatuhan landing kemudian dorong badang ke atas dan posisi push up tangan diatas oleh teman kemudian didorong maju sepanjang 5 meter | 10 | 3 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| 2 | Latihan inti | | | |

| | | | | |
|----------|-------------------------------|----|---|----------|
| | Wall climb | 15 | 3 | 15 menit |
| | Vaulthing | 15 | 3 | 15 menit |
| | Cat leat | 10 | 2 | 15 menit |
| | Trun vault | 5 | 2 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| | Latihan Mandiri | | | 45 menit |
| 3 | Penutup | | | |
| | Pendinginan, evaluasi dan doa | | | 5 menit |

3. Minggu ketiga

Latihan minggu ketiga berfokus pada rangkaian gerakan untuk melawati lebih dari 2 rintangan dan akrobatik.

Tabel 2.3 Program latihan minggu ketiga

| No | Kegiatan | Repetisi | Set | Waktu |
|----------|---|----------|-----|----------|
| 1 | Persiapan | | | |
| | Doa dan pengantar materi | | | 2 mnit |
| | Pemanasan | | | 10 menit |
| | Lari 3 menit | | | |
| | Pelenturan punggung dan kaki | | | 10 menit |
| | Zig-zag, shuttle run, dan spring 10 meter | 10 | 3 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| 2 | Latihan inti | | | |
| | Vaulthing + wall climb | 15 | 3 | 15 menit |
| | Running presicion + presicion jump | 15 | 3 | 15 menit |
| | Running presicion + side flip | 10 | 2 | 15 menit |
| | Latihan flip | 5 | 2 | 10 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| | Latihan Mandiri | | | 45 menit |

| | | | | |
|----------|-------------------------------|--|--|---------|
| 3 | Penutup | | | |
| | Pendinginan, evaluasi dan doa | | | 5 menit |

4. Minggu keempat

Minggu keempat atau akhir bulan sering digunakan untuk mengevaluasi skill dan kondisi fisik atau berlatih diluar tempat latihan seperti trampolin, gebu singaparna dll.

Tabel 2.4 Program latihan parkour minggu keempat

| No | Kegiatan | Repetisi | Set | Waktu |
|----------|---|----------|-----|----------|
| 1 | Persiapan | | | |
| | Doa dan pengantar materi | | | 2 mnit |
| | Pemanasan | | | 10 menit |
| | Jogging | | | 3 menit |
| | Latihan bebas | | | 15 menit |
| | Istirahat | | | 5 menit |
| 2 | Latihan inti | | | |
| | Ketua/pelatih menentukan trek pertama | | | 5 menit |
| | Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan | | | 30 menit |
| | Ketua/pelatih menentujan trek kedua | | | 5 menit |
| | Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan | | | 30 menit |
| | Ketua/pelatih menentukan trek yang ketiga | | | 5 menit |
| | Para atlet melakukan trek yang telah ditentukan | | | 15 menit |
| 3 | Penutup | | | |
| | Pendinginan, evaluasi dan doa | | | 5 menit |

2.2 Hasil penelitian yang relevan

Tidak ada penelitian yang relevan yang berhubungan atau mengangkat topik yang sama dengan penelitian ini dikarenakan tidak ada peneliti sebelumnya yang mengangkat topik serupa.

2.3 Kerangka konseptual

Kerangka konseptual adalah titik tolak bagi penulis dari segala aktivitas penelitian yang akan dilaksanakan dan anggapan dasar ini diperlukan menjadi pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (P. D. Sugiyono, 2017) adalah kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan”.

Masing – masing atlet memiliki maksud dan tujuan mengapa mereka mengikuti olahraga parkour. Secara umum seseorang mengikuti olahraga berkeinginan untuk sehat atau memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dilihat dari prakteknya parkour melibatkan seluruh otot dan fungsional tubuh yang ada didalam tubuh seperti melompat yang membutuhkan otot tungkai dan otot kaki yang kuat, memanjat yang membutuhkan otot kaki dan otot perut, salto yang membutuhkan otot kaki, perut, kelentukan dan keberanian dan berlaring yang memerlukan otot jantung. Dengan menggerakkan seluruh otot dan fungsional tubuh yang berulang maka dari itu kekuatan ototnya akan bertambah. Bertambahnya kemampuan otot akan berpengaruh terhadap tingkat rintangan yang akan dilewatinya pun akan semakin jauh. Dengan demikian olahraga parkour yang menggerakkan seluruh otot dalam tubuh yang tidak hanya menggunakan otot rangka tetapi juga memerlukan otot jantung yang baik maka itu olahraga parkour akan berdampak terhadap kebugaran seseorang yang melakukannya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini yaitu terdapat dampak yang signifikan dari olahraga parkour terhadap kebugaran.