

## ABSTRAK

IFTI ABDUL LATIF, 2023, **Dampak Olahraga Parkour Terhadap Kebugaran**. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Parkour adalah olahraga yang bertujuan untuk berpindah dari titik a ke titik b dengan menggunakan kemampuan alami dari tubuh manusia. Olahraga parkour menggerakkan seluruh sendi dan otot dalam tubuh, tidak hanya otot rangka tetapi otot jantung juga ikut terlatih. Menggerakkan seluruh otot dalam tubuh secara teratur dan berulang tentunya akan berdampak pada kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada dampak yang signifikan dari olahraga parkour terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian ini menggunakan *ex post facto*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah cara test komponen kebugaran jasmani dalam buku *ACSM's for Exercise Tes and Prescription 2013*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet parkour tasikmalaya yang berjumlah 10 orang karena penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* yaitu sampel yang dipilih dengan kriteria. Hasil penelitian ini diperoleh kebugaran jasmani atlet parkour 80% kategori baik dan 20% kategori cukup sementara. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat dampak yang signifikan dari olahraga parkour terhadap kebugaran jasmani.

**Kata Kunci:** Parkour, kebugaran jasmani

## **ABSTRACT**

*IFTI ABDU LATIF, 2023, **The Impact of Parkour in Fitness**. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya*

*Parkour is a sport that aims to get from point a to point b by using the natural abilities of the human body. Parkour moves all joint and muscles in the body, not only skeletal muscles but also heart muscles are trained. Moving all the muscles in the body regular and repeatedly will certainly have an impact on physical fitness. This study aims to determine whether there is a significant impact of parkour exercise on physical fitness. This research method uses *ex post facto*. The instrument used in this study was the method of testing the physical fitness component in the book *ACSM's for Exercise Test and Prescriptions 2013*. The population in this study were 10 Tasikmalaya Parkour Athletes because this study used purposive sampling, namely samples selected by criteria. The result of this study obtained physical fitness 80% good category and 20% moderate category. The conclusion of this study is that there is a significant impact of parkour on physical fitness.*

**Key words: Parkour, Physical Fitness**