

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sistematis untuk mendorong, membina, membentuk serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, juga sosial dalam setiap individu atau kelompok yang terlibat secara langsung dalam setiap kegiatan olahraga. Menurut (Giriwijoyo, 2005) “Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi”.

Olahraga rekreasi menurut Undang – Undang Republik Indonesia Tahun 2005 tentang keolahragaan nasional adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, kegembiraan. Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan oleh pemerintah daerah, atau , masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya, sarana dan prasaran olahraga rekreasi. Sedangkan olahraga rekreasi menurut (Hidayat & Indardi, 2015) suatu kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik – *fisiologi* seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan yang menyeluruh. Berdasarkan pengertian undang – undang dan pendapat para ahli maka dapat dikemukakan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan di waktu senggang untuk mendapatkan kesehatan kebugaran, kegembiraan dan hubungan sosial.

Salah satu olahraga rekreasi yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah *parkour*. Menurut (Sasabila, 2021) Parkour adalah metode untuk melatih orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan kemampuan dari tubuh manusia. Parkour bisa disebut seni gerak juga sering sebagai semi militer karena melewati halang rintang yang sulit. Parkour didefinisikan sebagai jenis olahraga yang karena melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang mendasar

namun cukup sulit seperti melompat, merayap, dan berlari disekitar benda – benda seperti bangunan, tangga dan penghalang lainnya dengan cara yang efektif dan efisien. Olahraga ini menjadi populer di seluruh dunia dan terus berkembang sebagai bentuk aktivitas fisik yang menarik dan menantang.

Parkour termasuk kedalam olahraga extreme. Karena dalam parkour sangat banyak rintangan yang berbahaya. Tapi justru itulah yang membuat parkour menjadi olahraga yang unik karena para praktisi parkour akan terpacu adrenalinnya sehingga timbul kekuatan dalam diri para praktisi parkour untuk melakukan rintangan tanpa rasa takut. Salah satu alasan parkour dikatakan sebagai olahraga extreme karena minimnya alat pelindung. Para praktisi parkour hanya menggunakan sepatu saja sebagai pelindung kaki selebihnya para praktisi tidak menggunakan pelindung apapun dikarenakan para praktisi parkour ingin bergerak dengan bebas yang apabila menggunakan pelindung yang lainnya akan membatasi gerak. Akibatnya olahraga parkour sangat rentan terjadi cedera. Untuk mencegah terjadinya cidera maka sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik.

Parkour adalah olahraga yang melibatkan semua anggota tubuh bahkan jari sekalipun. Parkour melibatkan otot tangan ketika kita memanjat, otot kaki dan otot jantung ketika berlari, otot perut ketika kita melompat bahkan dalam parkour melibatkan mental ketika kita akan melakukan suatu gerakan karena tanpa adanya mental tidak akan berani melakukan suatu gerakan. Orang – orang yang mengikuti olahraga parkour tentunya memiliki tujuan tersendiri entah itu menghabiskan waktu luang atau berolahraga supaya memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan efektif. Kebugaran jasmani yang dimaksud meliputi faktor-faktor seperti daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani bersifat penting karena memiliki manfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang diantaranya (1) meningkatkan daya tahan tubuh dan system kardiorespirasi (2) memperkuat otot dan tulang, mencegah cedera dan meningkatkan postur tubuh (3) meningkatkan fleksibilitas dan

mobilitas tubuh untuk membantu aktivitas sehari-hari. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup, memiliki energi lebih, dan mengurangi resiko terkena berbagai masalah kesehatan.

Untuk bisa mewujudkan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan dengan berbagai cara, tetapi paling efektif adalah dengan melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan. Kebugaran jasmani tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat bisa berjalan dengan baik. Olahraga secara teratur memiliki efek yang menguntungkan bagi kesehatan terutama untuk mengurangi dan mencegah berbagai penyakit kardiorevaskular, gangguan sindrom metabolik dan osteoporosis.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kegiatan olahraga dan kegiatan tersebut juga berperan langsung dalam komposisi kebugaran. Untuk memiliki system kardiorespirasi yang baik, kekuatan otot yang baik, daya tahan otot yang baik dan tulang yang kuat tentunya harus berolahraga dengan olahraga yang berhubungan dengan hal tersebut. Parkour adalah salah satu contoh olahraga yang berhubungan dengan hal tersebut karena dilihat dari prakteknya parkour menggerakkan seluruh otot yang ada dalam tubuh, tidak hanya otot rangka tetapi juga otot jantung dengan demikian dengan berolahraga parkour bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul “Dampak Olahraga Parkour terhadap Kebugaran” dan juga peneliti belum menemukan penelitian yang mengangkat topik serupa yang mengangkat dampak olahraga parkour terhadap kebugaran.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah sebagaimana penulis uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan olahraga parkour terhadap kebugaran?”

### 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya masalah penelitian terdapat istilah – istilah yang digunakan dalam penelitian skripsi ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan, adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut :

- a. Kebugaran jasmani, menurut (Badriah 2013) kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa kelelahan yang berarti dapat segera pilih sebelum datannya tugas pada keesokan harinya
- b. Parkour, menurut (Dunamei et al., 2018) berasal dari kata *pracours du combatant* yang artinya pelatihan halang rintang untuk militer.

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan dari olahraga parkour terhadap kebugaran.

### 1.5 Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat teoritis  
Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan tentang olahraga parkour.
- b. Manfaat praktis
  - 1) Bagi peneliti, untuk memperluas pengetahuan dalam dunia parkour serta mengetahui dampak parkour terhadap kebugaran
  - 2) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi
  - 3) Bagi praktisi parkour, agar semangat terus dalam menjalani latihan untuk mengembangkan kemampuan parkournya.