

ABSTRAK

Alwi Resmana, 2024. **Perbandingan Dampak Olahraga Calisthenics dan Parkour Terhadap Kebugaran Jasmani**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Perkembangan dunia olahraga saat ini sedang mengalami kemajuan pesat, terutama dengan beragam jenis cabang olahraga yang dapat dipilih sesuai dengan minat dan bakat individu. Olahraga yang baru-baru ini terlahir kembali ditengah berkembangnya olahraga dan menjadi tren di tengah-tengah masyarakat untuk memperoleh kebugaran jasmani yaitu olahraga *calisthenics* dan parkour. Meskipun kedua jenis olahraga ini telah mendapatkan popularitas di era modern ini sebagai olahraga untuk memperoleh kebugaran jasmani, namun faktanya di lapangan belum ada bukti empiris yang kuat penelitian yang membuktikan bahwa kedua olahraga ini memiliki dampak terhadap kebugaran sekaligus membandingkan dampaknya terhadap kebugaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan dampak olahraga calisthenics dan parkour terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan *Ex Post Facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah komunitas calisthenics 30 orang dan parkour 25 orang. Sampel berjumlah 20 orang. 10 orang calisthenics dan 10 orang parkour, menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah cara tes komponen kebugaran jasmani dalam buku *ACSM's for Exercise Tes and Prescription 2013*. Hasil penelitian ini diperoleh kebugaran jasmani komunitas parkour 60% katogeri baik dan 40% kategori cukup, sementara hasil kebugaran jasmani komunitas calisthenics dengan 20% kategori baik, 50% kategori cukup dan 30% kurang. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat perbandingan dampak antara olahraga calisthenics dan parkour terhadap kebugaran jasmani. Olahraga parkour memiliki dampak lebih signifikan dibanding calisthenics terhadap kebugaran jasmani.

Kata kunci : Perbandingan, *Calsithenics*, *Parkour*, Kebugaran

ABTRACT

Alwi Resmana, 2024. ***Comparison of the Impact of Calisthenics and Parkour on Physical Fitness***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The development of the sports world is currently experiencing rapid progress, especially with various types of sports that can be chosen according to individual interests and talents. Sports that have recently been reborn amid the development of sports and become a trend in the midst of society to obtain physical fitness are calisthenics and parkour. Although these two types of sports have gained popularity in this modern era as sports to obtain physical fitness, but the fact is that in the field there is no strong empirical research evidence that proves that these two sports have an impact on fitness while comparing the impact on fitness. This study aims to determine the comparison of the impact of calisthenics and parkour sports on physical fitness. This study used Ex Post Facto. The population in this study was a community of 30 calisthenics and 25 people of parkour. The sample amounted to 20 people. 10 calisthenics and 10 parkour, using Purposive Sampling. The instrument used in this study is how to test the physical fitness component in ACSM's book for Exercise Test and Prescription 2013. The results of this study obtained the physical fitness of the parkour community 60% good cathogeri and 40% sufficient category, while the physical fitness results of the calisthenics community with 20% good category, 50% sufficient category and 30% less. The conclusion of this study is that there is a comparison of the impact between calisthenics and parkour on physical fitness. Parkour sports have a more significant impact than calisthenics on physical fitness.

Keywords : Comparison, Calsithenics, Parkour, Fitness