

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

Bowie Ibnu Dunamei¹, Hastria Effendi², Anton Komaini³
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is that there are still not many people in Padang who know Parkour. Possible because of lack of socialization about parkour sports. This study aims to determine the benefits of parkour sports, the risks that can occur and parkour rules in the Freerun Padang Core Team Parkour Community. This type of research is descriptive. This research was carried out in the city of Padang, especially at the site where the Core Team exercises. The location of the study was on the Andalas University campus and in front of the GOR H. Agus Salim Padang Stadium. The type of data in this study is the type of Primary data and Secondary data, and data is collected through interviews, observation, and documentation. The results of the study show that the benefits, risks, and rules of parkour exercise are that Parkour can shape the body, increase heart resistance, and can make our muscles more flexible. The risk most often experienced by parkour practitioners is dislocation, this makes parkour practitioners mentality weak and makes them long to rise from the mistakes that occur. This parkour rule is from us for us, we discuss to make rules that we will obey in the community. The rules are very simple, namely to come to practice on time, to respect each other among fellow practitioners, if someone comes late, then the punishment will be given according to the wishes of other parkour practitioners. The research results of the Parkour Community in Padang can be said to be still in the process of development.

Keywords: Benefits, Risks, and Rules

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih ada banyak orang di Padang yang belum mengenal Parkour. Mungkin karena kurangnya sosialisasi tentang olahraga parkour. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat olahraga parkour, risiko yang dapat terjadi dan peraturan parkour di Komunitas Inti Tim Parkour Freerun Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di kota Padang, terutama di lokasi latihan Tim Inti. Lokasi penelitian berada di kampus Universitas Andalas dan di 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, risiko, dan aturan latihan parkour adalah bahwa Parkour dapat membentuk tubuh, meningkatkan daya tahan jantung, dan dapat membuat otot kita lebih fleksibel. Risiko yang paling sering dialami oleh praktisi parkour adalah dislokasi, ini membuat



mentalitas praktisi parkour lemah dan lama bangkit dari kesalahan yang terjadi. Aturan parkour ini di buat dengan kesepakatan sesama anggota, diskusi dilakukan untuk membuat aturan yang akan dipatuhi di komunitas. Aturannya sangat sederhana, yaitu datang untuk berlatih tepat waktu, untuk saling menghormati sesama praktisi, jika seseorang datang terlambat, maka hukuman akan diberikan sesuai dengan keinginan praktisi parkour lainnya. Hasil penelitian Komunitas Parkour di Padang dapat dikatakan masih dalam proses pengembangan.

Kata kunci: Manfaat, Resiko, Aturan

Pendahuluan

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 extreme. 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”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah adalah penelitian deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan sesuatu apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang manfaat, resiko, serta aturan dalam Olahraga Parkour Pada Komunitas Core Team Parkour Freerun di Padang. Penelitian ini dilakukan di Universitas Andalas dan Di GOR H. Agus Salim Padang saat praktisi parkour melakukan latihan. Waktu penelitian dilakukan setelah penulis menyelesaikan Seminar Proposal.

Informan ditentukan dengan cara purposive sampling, yaitu menentukan informan dengan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data secara maksimal. Informan dari penelitian ini merupakan pihak-pihak yang memiliki informasi lengkap sesuai dengan kebutuhan peneliti, dan dilanjutkan dengan snowball sampling (bola salju) yaitu menentukan informan di lapangan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang dijadikan informan penelitian yaitu Rahul Chain (RC), Ade Putera Kemala, Shinzi Aulia Khalista, M. Irvan, Hidayat Afriyandi, Engki Julio.

Menurut Sugiyono (2006:252) dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, namun selanjutnya setelah focus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara. Peneliti akan terjun ke lapangan sendiri, baik pada grand our question, tahap focused and selection, melakukan pengumpulan data, analisis, dan membuat kesimpulan.

Sesuai dengan penelitian ini untuk mendapatkan data yang dibutuhkan pada penelitian ini dibutuhkan pedoman wawancara terdahulu, kamera, dan alat tulis. wawancara dilakukan agar hasil yang akan dicapai jelas, kamera digunakan untuk mengambil gambar dari penelitian, dan alat tulis digunakan untuk menulis hasil dari gerakan yang dilakukan praktisi parkour.

Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2003:103) mendefenisikan analisis data sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data dan sebagai usaha



untuk memberikan bantuan pada tema dan hipotesis. Menurut Sugiyono dalam Iskandar (2009:138) analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengamatan (observasi), wawancara, catatan lapangan dan studi dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Analisis data penelitian kualitatif dapat dilakukan melalui langkah-langkah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dalam Iskandar (2009:139-142) yaitu sebagai berikut: 1) Reduksi data, 2) Display data, 3) Kesimpulan

Hasil Penelitian

Manfaat Olahraga Parkour secara Fisiologis, Psikologis, dan Sosial

Manfaat parkour bagi tubuh kita adalah dapat membentuk tubuh. Membentuk disini yaitu tubuh kita yang dahulu kurus tidak mempunyai otot, dengan parkour dapat membentuk otot dan hasil yang bisa diidamkan bagi setiap orang. Parkour juga bisa melenturkan otot-otot tubuh, sehingga tubuh kita dapat mengurangi cedera yang berarti. Dengan parkour kita bisa berbagi pengalaman, menambah teman, serta membuat kita dikenal banyak orang.

Hal ini sama dengan yang disampaikan oleh Rahul Chain selaku Ketua Core Team Parkour Freerun Padang yang mengatakan :

"...Dengan parkour kita bisa melakukan suatu gerakan dengan lebih efisien dan cepat. Selain itu parkour bermanfaat untuk tubuh kita, dimana dengan latihan parkour, otot kita yang dulunya kendor menjadi lebih kuat, dan kita dapat melakukan gerakan parkour dengan lebih mudah. Dengan kita berlatih parkour, tubuh kita menjadi terbiasa akan lingkungan sekitar, sehingga dapat melatih mental saat akan berlatih dan saat mengisi suatu acara. Dan dengan adanya parkour ini, komunitas kita menjadi lebih dikenal orang-orang di Kota Padang..."(Wawancara 10 November 2018)

Hal senada juga disampaikan oleh Afri Zardi selaku anggota atau praktisi dari Core Team Parkour Freerun, Dia mengatakan : "...Parkour sangat bermanfaat bagi tubuh kita, dimana kita dapat memacu adrenalin saat akan melakukan suatu gerakan agar gerakan tersebut terlihat indah oleh orang lain. Di lain hal, parkour dapat mengembangkan mental seseorang untuk dapat lebih



berani dalam saat akan tampil dalam suatu acara. Disinilah kita bisa mengenalkan Core Team kepada masyarakat...(Wawancara 10 November 2018)

Hal yang sama juga disampaikan oleh M. Hafiz selaku anggota Core Team Parkour Freerun. Dia mengatakan : "...Setelah saya masuk ke Komunitas ini, saya merasakan perbedaan dalam diri, yaitu tubuh saya menjadi lebih terasa ringan, otot-otot kaki dan tangan saya menjadi lebih lentur saat melakukan gerakan parkour, dan saat akan terjatuh saya bisa mengurangi resiko cedera yang parah dengan gerakan parkour, saya menjadi lebih percaya diri dilingkungan luar...(Wawancara 10 November 2018)

Dari hasil wawancara dari informan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat dari olahraga parkour secara fisiologis, psikologis, dan sosial adalah parkour dapat membentuk tubuh, meningkatkan ketahanan jantung, dan dapat membuat otot-otot kita menjadi lebih lentur. Parkour juga dapat melatih mental seseorang, dari penakut menjadi lebih berani, dapat memacu adrenalin sehingga apapun rintangan yang ada di depan mata bisa kita hadapi. Dengan parkour kita bisa lebih dikenal oleh masyarakat karena tujuan dari parkour ini salah satunya adalah membuat sebuah gerakan menjadi lebih indah.

Resiko Dalam Olahraga Parkour secara Fisiologis, Psikologis, dan Sosial

Olahraga parkour adalah olahraga yang ekstrim yang menuntut ekstra tenaga. Saat melakukan olahraga tersebut kerja jantung menjadi lebih cepat karena melihat situasi yang akan kita hadapi. Bagi pemula, ini akan membuat tubuh pemula tersebut menjadi gemetar dan membuat mental mereka menjadi down.

Olahraga ini bisa dihentikan apabila terjadi kecemasan yang berlebihan yang membuat mental serta kerja jantung praktisi parkour menjadi tidak stabil. Ini dapat berakibat fatal karena akan menyebabkan kematian secara perlahan.

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rahul Chain, Dia mengatakan : "...Resiko yang paling sering dialami oleh kami adalah terkilir. Karena penguasaan gerakan kami belum mencapai maksimal. Saya pribadi masih belum sembuh dari cedera engkle. Karena hal tersebut membuat mental saya menjadi kacau saat akan berlatih lagi, sehingga saat akan melakukan suatu gerakan parkour, saya harus menghitung langkah yang tepat agar tidak terjadi lagi kesalahan yang kedua kalinya...(Wawancara 10 November 2018)



Hal yang senada juga disampaikan oleh Afri Zardi, Dia mengatakan :
“...Saya sering melakukan kesalahan saat melakukan gerak parkour, ketika saya ingin melakukan suatu gerakan vaulting, lompatan yang kurang tinggi membuat punggung saya jatuh terlebih dahulu ke tanah, itu terjadi karena putaran dan lompatan yang saya lakukan kurang maksimal, sehingga membuat mental saya down dan sulit untuk bangkit kembali dari kesalahan tersebut...”(Wawancara 10 November 2018)

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa secara Fisiologis 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 dalam Komunitas Core Team Parkour Freerun

Didalam olahraga parkour tidak terdapat adanya kompetisi maupun kejuaraan. Parkour merupakan olahraga bebas dimana aturan serta tujuan ditentukan oleh diri masing-masing individu tanpa campur tangan orang lain. Ketika bermain parkour praktisi menilai mereka mempunyai tujuan berupa peningkatan kemampuan maupun keahlian agar tercapai keinginan untuk menguasai obstacle atau objek yang akan mereka lewati.

Hal ini sesuai dengan pemikiran Rahul Chain sebagai ketua Core Team Parkour Freerun Padang, Dia mengatakan : “...Aturan Core Team 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...”

Dari hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan aturan parkour dalam komunitas Core Team Parkour Freerun adalah sebagai berikut: 1) Datang latihan tepat waktu, 2) Disiplin dalam latihan, 3) Fokus dalam segala kegiatan Parkour, 4) Saling menghormati antar sesama praktisi Parkour

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Tinjauan tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan dalam Olahraga Parkour pada komunitas Core Team Parkour Freerun Padang, maka pada sub bab ini akan diberikan jawaban



dari pernyataan Tinjauan tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan dalam Olahraga Parkour pada Komunitas Core Team Parkour Freerun Padang . Penjelasan akan dibahas per indikator. 1) Manfaat Olahraga parkour pada Komunitas Core Team Parkour Freerun adalah sebagai bahan untuk melatih dan membentuk seluruh tubuh, menambah kekuatan fisik, menjadi lebih lincah sehingga dapat meningkatkan kinerja kerja. Parkour juga sebagai sarana memacu adrenalin, menemukan hal baru yang selama ini tidak pernah dicoba, meningkatkan kreativitas dan daya pikir untuk membantu kita maju dan berkembang. Parkour juga dapat membantu kita mengatasi rintangan secara cepat. Saat kita akan terjatuh, kita akan siap dengan gerakan parkour untuk mengurangi terjadinya cedera. Dengan parkour kita bisa lebih mudah mendekati diri dengan lingkungan, karena orang-orang akan bertanya tentang parkour ini, dan kita harus bisa menjelaskan agar orang-orang lebih mengenal parkour. 2) Resiko yang paling utama dalam olahraga parkour adalah kematian, karena dalam olahraga ini harus dilakukan dengan hati-hati dan penuh perhitungan. Jika perhitungan kita tidak tepat, maka kita akan terjatuh dan mendapatkan cedera. Karena hal tersebut, kita akan sulit bangkit dari kesalahan jika mental yang kita miliki juga kecil. 3) Aturan parkour dalam komunitas Core Team Parkour Freerun untuk selalu disiplin dalam latihan, datang latihan tepat waktu, fokus dalam segala kegiatan parkour, dan saling menghormati antar sesama praktisi parkour.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai tinjauan tentang Manfaat, Resiko, dan Aturan dalam olahraga Parkour pada Komunitas Core Team Parkour Freerun Padang. Parkour sangat bermanfaat bagi praktisi parkour dan juga bagi semua orang, karena disini mereka bisa berlatih membentuk fisik yang kuat. Parkour juga sebagai sarana memacu adrenalin, membuat semua halangan menjadi tantangan dalam hidup, menemukan hal baru yang selama ini tidak pernah dicoba, dan membantu kita dalam mengatasi rintangan dengan lebih cepat dan efisien.

Selama kita berlatih parkour dengan rajin dan disiplin, tubuh kita akan terbiasa untuk melakukan gerakan-gerakan yang dulunya sangat sulit bagi tubuh menjadi lebih mudah dan ringan. Akan tetapi, jika kita berlatih hanya untuk mencari tenar, pasti manfaat yang ada pada parkour tidak dapat dalam diri kita,



yang ada malah resiko yang kita dapat seperti cedera pada tubuh, terutama kaki dan tangan. Untuk itu, ikuti aturan yang ada dan berlatih dengan sungguh-sungguh supaya tubuh kita terbiasa dengan gerakan-gerakan parkour.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, berikut dikemukakan beberapa saran :

1. Kepada ketua Core Team untuk lebih meningkatkan lagi kedisiplinan dalam berlatih anggota parkour.
2. Kepada praktisi parkour agar lebih bisa menghargai satu sama lain agar proses latihan dapat diterima dan dikuasai dengan baik.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Lexi J Moleong.2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rinea Cipta
- Sugiyono.2005. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*.Bandung: Alfabeta.
- Bafirman.2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Wineka Media.
- Bafirman.2013. *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media.
- UNP. 2010.*Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*.Padang : UNP
- Zafar Sidik Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sam Fury. 2014. *Basic Parkour*. Survive Travel Publications.
- L. Kidder Jeffrey. 2013. *Parkour: Adventure, Risk, and Safety in the Urban Environment*.
- www.parkour.asn.au. 2017. *Technique & Movement Tutorial*. Australian Parkour Association (di akses pada tanggal 18 Desember 2017)
- Detri Erlanda Media. 2015. *Studi Deskripsi Mengenai Pengalaman Flow dalam Olahraga Parkour (Penelitian Pada Praktisi Senior Komunitas Parkour Bandung)*



<https://id.wikipedia.org/wiki/Parkour> (di akses pada tanggal 18 Desember 2017)

<https://www.kaskus.co.id/thread/559b4f48a09a3948358b456d/mengenal-apa-itu-parkour-dan-freerunning/> (di akses pada tanggal 18 Desember 2017)

<http://kumpulan-artikel-olahraga.blogspot.co.id/2014/10/sejarah-arti-filosofi-dan-nilai-moral-parkour.html> (di akses pada tanggal 18 Desember 2017)

<https://www.hipwee.com/hiburan/pelajaran-hidup-yang-bisa-kamu-dapatkan-dari-parkour/> (di akses pada tanggal 18 Desember 2017)

www.parkoursurabaya.com/2014/05/peraturan-parkour.html?m=1 (di akses tanggal 27 April 2018)

