

**PENGARUH LATIHAN *PARKOUR* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER *PARKOUR* SMP NURUL IMAN
KOTA DEPOK**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Oleh

**GITA SUYATMAN
41182191190031**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PARKOUR* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER *PARKOUR* SMP NURUL IMAN
KOTA DEPOK**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Gita Suyatman
41182191190031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd

Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or

Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd.
NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Gita Suyatman**

Nomor Pokok Mahasiswa : **41182191190031**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Parkour* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler *Parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peniruan hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari di duga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Saya yang menyatakan



Gita Suyatman

ABSTRAK

Gita Suyatman, NPM: 41182191190031, Pengaruh latihan *parkour* terhadap kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler *parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok. Jurusan Penjasokesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: pengaruh latihan *parkour* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok. Penelitian ini merupakan metode deskriptif dengan Teknik *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *parkour*, yang berjumlah 33 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling total, yaitu teknik pengembalian sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Hasil penelitian menjelaskan terdapat pengaruh Latihan *parkour* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler *parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok. Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan walaupun peningkatan yang terjadi tidak terlalu signifikan. Analisis data dari peningkatan skor rata-rata laki-laki sebesar 5,75 dan peningkatan skor rata-rata perempuan sebesar 3,59. Analisis data kelas 7 peningkatan rata-rata sebesar 3, kelas 8 peningkatan sebesar 4,22 dan kelas 9 peningkatan sebesar 6,3. Hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest latihan *parkour* terhadap kebugaran jasmani yang memiliki nilai $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan nilai tes antara *pretest* sebelum mendapatkan latihan *parkour* dan *posttest* setelah mendapatkan latihan *parkour*.

Kata kunci : Latihan, parkour, kebugaran dan ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunianya serta kekuatan lahir dan batin kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Parkour* Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler *Parkour* SMP Nurul Iman Kota Depok”**.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yuli Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi.

4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Kepada bapak kepala sekolah SMP Nurul Iman Kota Depok Sigit Riyadi M.Si
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibunda dan ayahanda serta istri tercinta (Ibu Sugiyanti dan Bapak Sutarman serta Eki Yuliyanti M.Pd) yang sangat banyak memberikan bantuan moril, materil, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh Pendidikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Bekasi, 24 Juli 2024
Penulis

Gita Suyatman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Hakikat Latihan Parkour	8
1. Pengertian Parkour.....	8
2. Sejarah Parkour.....	9
3. Teknik Dasar Parkour	9
4. Manfaat Parkour	15
5. Persiapan Sebelum Berlatih Parkour	16
6. Pola Latihan Parkour	16
7. Keamanan dan Resiko dalam Parkour	19
B. Kebugaran Jasmani	19
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	19
2. Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	21
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
4. Tujuan Kebugaran Jasmani.....	24
5. Bentuk Kebugaran Jasmani	25
C. Hubungan Latihan Parkour dengan Kebugaran Jasmani	28
D. Penelitian Yang Relevan.....	29
E. Kerangka Berpikir	31
F. Hipotesis	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35

C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Desain dan Instrumen Penelitian	36
E. Prosedur Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lompatan ke atas ke bawah.....	10
Gambar 2.2 Gerakan <i>Roll</i>	11
Gambar 2.3 Gerakan <i>wall climb</i>	12
Gambar 2.4 Gerakan <i>Presicion Jump</i>	13
Gambar 2.5 Gerakan <i>Vaulthing</i>	13
Gambar 2.6 Gerakan <i>Quadrupedal</i>	14
Gambar 2.7 Gerakan <i>Balance</i>	14
Gambar 4.1. Diagram Batang kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler.....	57
Gambar 4.2. Diagram Batang kebugaranan jasmani peserta ekstrakurikuler ..	62
Gambar 4.3 Grafik Persentase kebugaran jasmani siswa pada Beep Test.....	63
Gambar 4.4 Grafik Persentase kebugaran jasmani pada Sit up.....	65
Gambar 4.5 Grafik Persentase kebuagaran jasmani pada standing board jump.....	66
Gambar 4.6 Grafik Persentase TKSI pada Sit up.....	67
Gambar 4.7 Grafik Persentase kebugaran jasmani pada <i>hand and eye coordination test</i>	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Ringkasan Program Latihan.....	37
Tabel 3.3 Norma Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)	40
Tabel 3.4 Norma <i>Sit Up</i> (<i>repetisi</i>)	41
Tabel 3.5 Norma <i>Standing Broad Jump</i> (centimeter)	43
Tabel 3.6 Norma T Test (detik)	45
Tabel 3.7. Norma MFT/Bleep Test/Beep Test.....	48
Tabel 3.8 Norma Tingkat Kebugaran Jasmani.....	48
Tabel 3.9. Penilaian Acuan Norma	49
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra pretest	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri pretest	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 7 pretest	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 8 pretest	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 9 pretest	56
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik kebugaran jasman peserta ekstrakurikuler.....	56
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler	57
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra postest	58
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri postest	59
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 7 postest....	60
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 8 postest....	60
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani kelas 9 postest....	61
Tabel 4.13 Deskripsi Statistik kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler	61
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler	62
Tabel 4.15 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani siswa pada Beep Test/MFT ..	63
Tabel 4.16 Kategori Tingkat Kebugaran Siswa pada Sit up	64
Tabel 4.17 Kategori Tingkat Kebugaran peserta ekstrakurikuler parkour pada daya ledak dengan standing board jump	65
Tabel 4.18 Kategori Tingkat Kebugaran Siswa pada T-test	67
Tabel 4.19 Kategori Tingkat Kebugaran Siswa pada <i>hand and eye coordination</i>	68
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas Pretest	69
Tabel 4.21 Hasil Uji Normalitas Postest.....	70
Tabel 4.22 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	71
Tabel 4.23 Hasil Uji Hipotesis Data TKSI (Uji t).....	72
Tabel 4.24 Hasil Uji Hipotesis T-Test (Uji t)	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Data tes pretes kebugaran jasmani putra ekstrakurikuler 78
Lampiran 3	Data tes pretes kebugaran jasmani putri ekstrakurikuler..... 79
Lampiran 2	Data nilai pretes kebugaran jasmani putra ekstrakurikuler 80
Lampiran 4	Data nilai pretes kebugaran jasmani putri ekstrakurikuler 81
Lampiran 5	Data tes pretes kebugaran jasmani kelas 7 ekstrakurikuler 82
Lampiran 6	Data tes pretes kebugaran jasmani kelas 8 ekstrakurikuler 83
Lampiran 7	Data tes pretes kebugaran jasmani kelas 9 ekstrakurikuler 84
Lampiran 8	Data Nilai pretes Kebugaran Jasmani kelas 7 ekstrakurikuler 85
Lampiran 9	Data Nilai pretes Kebugaran Jasmani kelas 8 ekstrakurikuler 86
Lampiran 10	Data Nilai pretes Kebugaran Jasmani kelas 9 ekstrakurikuler 87
Lampiran 12	Data Nilai postest kebugaran jasmani putra ekstrakurikuler 88
Lampiran 14	Data Nilai postest kebugaran jasmani putri ekstrakurikuler..... 89
Lampiran 11	Data tes postest kebugaran jasmani putra ekstrakurikuler 90
Lampiran 13	Data tes postest kebugaran jasmani putri ekstrakurikuler 91
Lampiran 15	Data tes postest kebugaran jasmani kelas 7 ekstrakurikuler 92
Lampiran 16	Data tes postest kebugaran jasmani kelas 8 ekstrakurikuler 93
Lampiran 17	Data tes postest kebugaran jasmani kelas 9 ekstrakurikuler 94
Lampiran 18	Data Nilai postest Kebugaran Jasmani kelas 7 ekstrakurikuler... 95
Lampiran 19	Data Nilai postest Kebugaran Jasmani kelas 8 ekstrakurikuler... 96
Lampiran 20	Data Nilai postest Kebugaran Jasmani kelas 9 ekstrakurikuler... 97
Lampiran 21	T-SCORE PRETEST..... 98
Lampiran 22	T-SCORE POSTEST..... 100
Lampiran 23	Rekapitulasi Hasil Penelitian..... 102
Lampiran 24	Program Latihan Parkour 104
Lampiran 25	SK Bimbingan 105
Lampiran 26	Surat Penelitian..... 106
Lampiran 27	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian 107
Lampiran 28	Frekuensi Bimbingan..... 108
Lampiran 29	Foto Penelitian..... 110
Lampiran 30	Daftar Riwayat Hidup..... 112