

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

Menurut Sudiana (2014) apabila badan kita bugar banyak manfaat yang dapat kita dapatkan diantaranya meningkatkan semangat untuk melakukan aktivitas dan cerah bagi kehidupan yang lebih baik untuk masa yang akan datang. Dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi dapat menjaga tubuh tetap bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Itulah sebabnya tujuan utama pendidikan jasmani ialah membina kesehatan dan sekaligus kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Menurut Irianto (2018) menjelaskan untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan gizi, istirahat, dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Salah satu unsur tidak dipenuhi, maka kebugarannya kurang baik. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada anak zaman sekarang yang lebih suka bermain game di handphone daripada beraktivitas di luar rumah seperti bermain sepakbola dan lain-lain.

Ada banyak cara yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Salah satunya dengan berolahraga, 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.

Salah satu wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani disekolah adalah didirikannya ekstrakurikuler Parkour. Ekstrakurikuler Parkour berdiri disekolah SMP Nurul Iman Kota Depok ini sejak tahun 2021 yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para peserta Parkour di SMP Nurul Iman Kota Depok.

Grabowski dan Thomsen (2014) menyoroti peran dari parkour dalam promosi kesehatan berbasis sekolah untuk anak-anak dan remaja. Menurut Artha (2019) parkour adalah metode untuk melatih orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan natural manusia. Menurut Gerlin et al (2013) parkour merupakan disiplin dalam kesiapsiagaan untuk bergerak atau seni, di mana praktisi yang disebut traceur menentukan cara lain yang ditetapkan baginya seperti ilmu seni atau budaya. Traceur memilih jalan pemikirannya sendiri tentang alam atau perkotaan, berjalan di sepanjang jalan dan menetapkan untuk dirinya sendiri, mengatasi setiap rintangan yang akan terjadi secara cepat dan seefisien mungkin dengan fokus pada kontrol dan kombinasi gerakan. Selain itu, parkour dapat dipahami sebagai seni geraka efisien.

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, kelenturan, daya ledak otot, dan kelenturan, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: *jump, rolling, vault dan landing*.

Parkour termasuk ke dalam olahraga yang *extreame*. 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 berdasarkan hasil survei, peserta ekstrakurikuler Parkour memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang yang dilihat dari hasil tes kebugaran siswa di sekolah yang menggunakan TKJI.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh latihan parkour terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler parkour di SMP Nurul Iman Kota Depok.

## **B. Rumusan dan Batasan Masalah**

### **1) Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh latihan parkour terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler parkour SMP Nurul Iman Kota Depok?

### **2) Batasan Masalah**

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu meluas dan lebih fokus pada faktor-faktor yang akan diteliti, sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler parkour SMP Nurul Iman Koa Depok.

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan parkour terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler parkour SMP Nurul Iman Kota Depok.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan memberikan manfaat untuk beberapa pihak, di antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang berarti bagi guru atau pelatih tentang pengaruh latihan Parkour terhadap kebugaran jasmani seorang siswa maupun atlet.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dinas Pendidikan, sekolah dan masyarakat dapat memberi kontribusi dan informasi tentang pengaruh latihan parkour terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Nurul Iman Kota Depok.
- b. Bagi siswa dapat memberikan salah satu alternatif olahraga dengan menggunakan latihan parkour untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Bagi pelatih dapat lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan mengadakan usaha-usaha pembinaan diluar jam pembelajaran seperti kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- d. Bagi peneliti dapat menjadi bahan sumber informasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui Latihan parkour dan menjadi bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin atau hendak meneliti lebih dalam mengenai hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah tingkat kebugaran jasmani siswa.

## E. Definisi Operasional

Beberapa definisi istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan adalah proses berlatih fisik yang dilakukan secara berulang dengan prinsip progresif.

2. *Parkour* adalah olahraga berpindah tempat dengan menggunakan 7 teknik dasar untuk melewati *obstacle* (halang rintang).
3. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan.