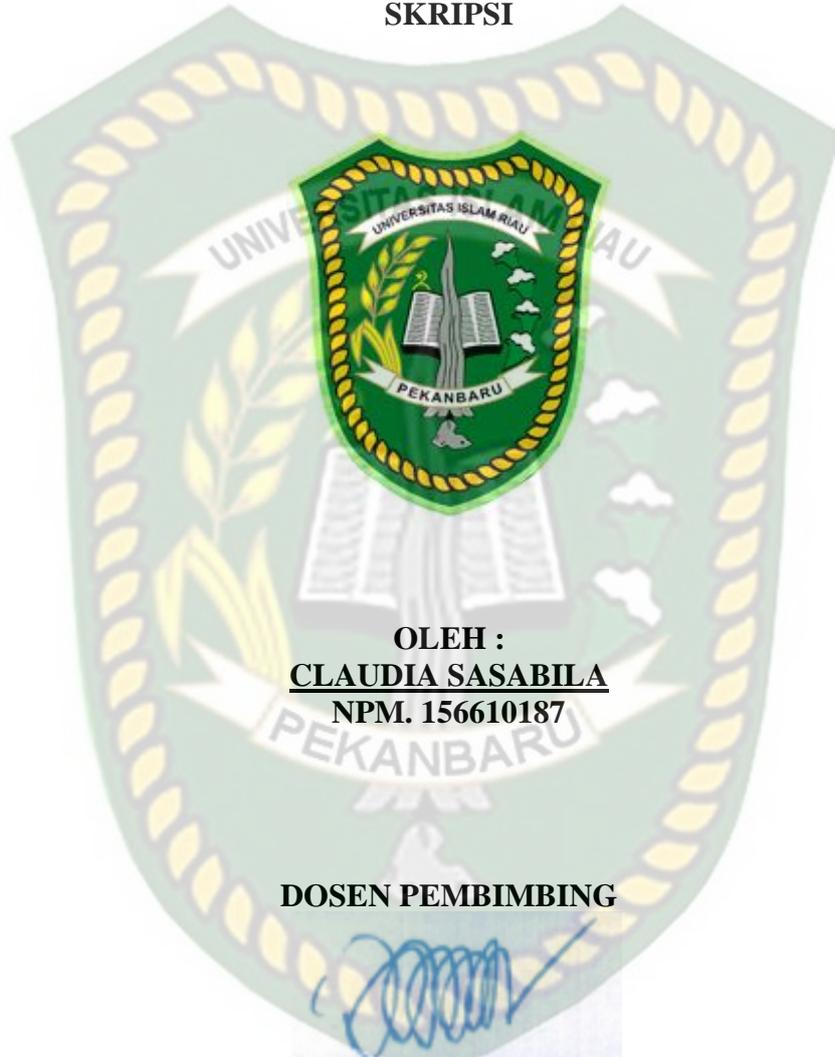


**PERKEMBANGAN, MANFAAT DAN RESIKO OLAHRAGA REKREASI  
PARKOUR PADA KOMUNITAS PARKOUR FREERUN  
FLOW IT PEKANBARU**

**SKRIPSI**



**OLEH :**  
**CLAUDIA SASABILA**  
**NPM. 156610187**

**DOSEN PEMBIMBING**

**NOVRI GAZALI, S.Pd., M.Pd.**  
**NIDN. 1017118702**  
**NPK. 15DK110215**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**PERKEMBANGAN, MANFAAT DAN RESIKO OLAHRAGA REKREASI  
PARKOUR PADA KOMUNITAS PARKOUR FREERUN  
FLOW IT PEKANBARU**

Dipersiapkan Oleh

Nama : CLAUDIA SASABILA  
NPM : 156610187  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

  
**Novri Gazali, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 1017118702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

  
**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I

  
**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed.**  
NIDN. 1005068201

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama : CLAUDIA SASABILA  
NPM : 156610187  
Jenjang studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **PERKEMBANGAN, MANFAAT DAN RESIKO  
OLAHRAGA REKREASI PARKOUR PADA  
KOMUNITAS PARKOUR FREERUN FLOW IT  
PEKANBARU**

Disetujui Oleh:

Pembimbing



**Novri Gazali, S.Pd., M.Pd**  
NIDN.1017118702

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa/mahasiswi tersebut di bawah:

Nama : CLAUDIA SASABILA

NPM 156610187

Jenjang pendidikan : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**PERKEMBANGAN, MANFAAT DAN RESIKO OLAHRAGA REKREASI  
PARKOUR PADA KOMUNITAS PARKOUR FREERUN FLOW IT  
PEKANBARU**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



**Novri Gazali. S.Pd., M.Pd**  
**NIDN.1017118702**

## ABSTRAK

### **Claudia Sasabila (2021). Perkembangan, Manfaat, Dan Resiko Olahraga Rekreasi Parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru.**

---

Salah satu komunitas olahraga rekreasi *parkour* di kota pekanbaru yaitu *Parkour Freerun Flow IT Pekanbaru*. *Parkour* adalah seni gerak berpindah posisi dari satu tempat ke tempat yang lainnya secara efisien dan efektif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perkembangan, manfaat, resiko, olahraga parkour pada komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dimana Subjek dalam penelitian ini adalah individu atau praktisi yang bergabung di komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru. pengambilan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data di peroleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini dapat diketahui terdapat penurunan peminat dan kemunduran dari teknik gerak dan sarana latihan padahal parkour sangat bermanfaat untuk para anggota dan tidak terlepas dari resiko cedera ringan atau berat yang diterima dapat diminimkan dengan melakukan pemanasan yang benar dan sesuai kebutuhan.

**Kata kunci : olahraga rekreasi, *parkour*, resiko**

## ABSTRACT

### **Claudia Sasabila (2021). Development, Benefit, and Rick from Physical Recreation of The Parkour to Parkour Flow It Freerun Community at Pekanbaru**

---

Parkour One of the recreational sports communities at the Pekanbaru city is Parkour Freerun Flow IT Pekanbaru. Parkour is the art of moving from one place to another place with efficiently and effectively. The purpose of this study was to determine the development, benefits, risks, of parkour in the Parkour Freerun Flow It Pekanbaru community. This study using a qualitative method where the subjects in this study are individuals or practitioners who join the Parkour Freerun Flow It Pekanbaru community. taking the subject using purposive sampling technique. Data analysis was obtained from the results of observations, interviews and documentation. Based at the analysis of the data in this study, it can be seen that there is a decrease in enthusiasts and a decline in movement techniques and training facilities even though parkour is very useful for members and can't be outcasted from the risk of mild or severe injury that can be minimized by doing the right warm up and as needed.

**Key word : Physical Recreation, Parkour, risk of injury**



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284  
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR  
SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 156610187  
 Nama Mahasiswa : CLAUDIA SASABILA  
 Dosen Pembimbing : 1. NOVRI GAZALI, S.Pd., M.Pd  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Perkembangan, Manfaat Dan Resiko  
 Olahraga Rekreasi Parkour Pada Komunitas Parkour Freerun  
 Flow It Pekanbaru  
 Judul Tugas Akhir : Development, Benefit, and Rick From Physical Recreation of  
 The Parkour Freerun Flow It Community at Pekanbaru  
 (Bahasa Inggris)  
 Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	19-11-2018	Pengajuan judul proposal	Judul diterima oleh pembimbing	f
2	03-12-2018	Pendaftaran Judul Proposal	Judul di terima kaprodi	f
3	14-05-2020	Latar belakang, tambahan sumber	Perbaikan latar belakang Penambahan referensi	f
4	01-06-2020	Acc Ujian Proposal	ACC Proposal diseminarkan	f
5	17-06-2020	Ujian Seminar Proposal	penambahan referensi dan narasumber	f
6	07-09-2020	Latar belakang Informan penelitian Daftar pustaka	Perbaikan latar belakang Penampahan narasumber Penambahan sumber referensi	f
7	27-10-2020	Hasil penelitian Kesimpulan dan saran	Perbaikan penulisan, tambahan sumber referensi dan kelengkapan surat-surat	f
8	23-06-2021	ACC Skripsi	ACC Skripsi	f

Pekanbaru 30 Juni 2021  
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

( Dra. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd )  
NIDN. 0007107005

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbingditerbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : CLAUDIA SASABILA

NPM 156610187

Jenjang studi : Strata Satu (S1)

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : **PERKEMBANGAN, MANFAAT DAN RESIKO  
OLAHRAGA REKREASI PARKOUR PADA  
KOMUNITAS PARKOUR FREERUN FLOW IT  
PEKANBARU**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan suplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Juni 2021



*Claudia*

**CLAUDIA SASABILA**

**NPM. 156610187**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamiin, Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT dengan Rahmat hidayah Nya, Sehingga penulis diberi kesempatan dan kemampuan untuk menyelesaikan proposal penelitian ini pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Penulis tentunya menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan proposal ini. Dengan keterbatasan kemampuan dan wawasan berfikir penulis. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul. **“Perkembangan, Manfaat dan Resiko Olahraga Rekreasi Parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru”**.

Melalui kesempatan yang sangat berharga ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, petunjuk serta dorongan secara langsung maupun tidak langsung oleh penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian proposal ini, terutama kepada yang terhormat,

1. Bapak Novri Gazali, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing dengan kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan arahan, bimbingan serta tekad semangat kepada penulis
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd., selaku ketua program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau

3. Bapak Dr Rafly Henjilito, S.Pd., M.Pd., selaku sekretaris program studi pendidikan jasmani dan rekreasi pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan unisversitas islam riau
5. Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas Islam Riau
6. Kedua orang tua serta teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang telah banyak memberikan dukungan secara material maupun doa.

Dalam proposal ini penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan sebagai pemula tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan dan jauh dari kesempurnaan baik segi materi maupun dalam teknik penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran diharapkan untuk kesempurnaan dimasa yang akan datang untuk mampu menjadi salah satu acuan bahan bacaan pembuatan proposal selanjutnya agar menjadi lebih baik dan berguna bagi kita semua.

Pekanbaru, Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hlm.
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Pembatasan masalah.....	5
D. Rumusan masalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	7
A. Hakikat olahraga parkour .....	7
1. Pengertian olahraga parkour .....	7
2. Sejarah parkour .....	8
3. Teknik-teknik dasar parkour .....	9
4. Manfaat parkour .....	15
5. Persiapan sebelum berlatih parkour .....	16
6. Keamanan dan resiko dalam parkour .....	16
B. Kerangka Pemikiran .....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	18
A. Jenis penelitian .....	18
B. Subjek penelitian .....	18
C. Informan penelitian .....	19
D. Profil informan .....	20
E. Teknik pengumpulan data .....	20
F. Teknik analisis data.....	21
G. Rencana pengujian keabsahan data .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	23
A. HASIL PENELITIAN .....	23
1. Perkembangan olahraga parkour .....	23
2. Manfaat olahraga parkour .....	25

3. Resiko olahraga parkour .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN HASIL .....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>36</b>



Dokumen ini adalah Arsip Milik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR GAMBAR

	Hlm.
Gambar 1. Lompatan Ke Atas Ke Bawah.....	11
Gambar 2. Step Gerakan <i>Roll</i> .....	12
Gambar 3. Gerakan <i>Roll</i> .....	12
Gambar 4. Detail Gerakan <i>Wall Climb</i> .....	13
Gambar 5. Gerakan <i>Wall Climb</i> .....	13
Gambar 6. Gerakan <i>Presicion Jump</i> .....	14
Gambar 7. Gerakan <i>Vaunthing</i> .....	14
Gambar 8. Gerakan <i>Quandrupedal</i> .....	15
Gambar 9. Gerakan <i>Balance</i> .....	15
Gambar 10. Cidera bahu .....	23
Gambar 11. Cidera engkel kaki.....	23
Gambar 12. Wawancara narasumber salah satu anggota parkour.....	44
Gambar 13. Wawancara narasumber Terapis .....	44
Gambar 14. Wawancara narasumber dokter .....	45
Gambar 15. Wawancara narasumber anggota parkour .....	45
Gambar 16. Tempat Latihan Bandar Seni Raja Ali Haji .....	46
Gambar 17. Tempat Latihan Taman budaya.....	46
Gambar 18. Tempat Latihan Taman budaya.....	47
Gambar 19. Proses latihan gerakan parkour di Taman Budaya.....	47
Gambar 20. Kelas pertama melatih siswa pesantren IBS .....	48
Gambar 21. Diekspos aktifitas komunitas oleh Koran Riau xpresy .....	48
Gambar 22. Event PCR EDU EXPO .....	49
Gambar 22. Proses pemanasan sebelum latihan.....	49
Gambar 23. Acara Jamming Regional Sumatra .....	50
Gambar 24. Open kelas RTH Putri Kaca Mayang.....	50
Gambar 25. Acara Jamming Nasional Parkour .....	51
Gambar 26. Acara TAFISA World Games VI/2016 .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Hlm.</b>
Lampiran 1 Profil Informan .....	37
Lampiran 2 Pedoman Wawancara .....	40
Lampiran 3 Dokumentasi Wawancara .....	43
Lampiran 4 Dokumentasi Tempat-Tempat Latihan .....	45
Lampiran 5 Dokumentasi Pencapaian Setiap Proses .....	48



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas manusia yang sistematis untuk mendorong, membina, membentuk serta mengembangkan potensi jasmani, rohani juga sosial dalam setiap orang atau kelompok yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga, sedangkan olahraga rekreasi menurut Undang-Undang Dasar pasal 19 ayat (1) olahraga rekreasi dilakukan sebagai proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran.

Selanjutnya menurut Husdarta (2010:148) suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik – *fisiologis* seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh”. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi adalah suatu olahraga yang mengarah kepada aktifitas pada waktu senggang bertujuan untuk kesenangan, dan memperoleh kesehatan serta kebugaran jasmani.

Salah satu olahraga rekreasi yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah *Parkour*. Pada pertengahan 2007 *parkour* masuk dan mulai berkembang di indonesia, Olahraga *parkour* sendiri berawal dari negara perancis yang ditemukan oleh David Belle, di mana olahraga ini merupakan seni gerak melewati berbagai halang rintang tanpa bantuan alat sedikitpun dengan cepat dan efisien (Bowie, 2018: 123-134)

Di Indonesia Komunitas *parkour* sudah tersebar di beberapa kota besar seperti Jakarta, Bali, Palangkaraya, Banten, Medan, Jogjakarta, Lombok, Papua, Bandung, Makasar, Bukit Tinggi, Padang, Lampung, Bekasi, Surabaya, tentunya di kota Pekanbaru, di Kota Pekanbaru sendiri terdapat komunitas *parkour* dengan nama Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru.

Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru terbentuk pada tahun 2012 oleh Dhani Khadir dan teman-teman, akan tetapi masih belum terlihat jelas perkembangan dan tujuan komunitas ini mengarah kemana dan seperti apa kedepannya. Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru saat ini terdiri dari beberapa kalangan dari tingkatan usia dan status yang berbeda-beda.

Sejalan dengan tuntutan zaman dan perkembangan olahraga, olahraga *parkour* pun memiliki perkembangan dengan masuknya *parkour* indonesia (PKID) kedalam FIG (*Federation Internasional Gymnastic*). *Parkour* termasuk salah satu olahraga ekstrem karena banyak gerakan untuk melewati rintangan atau *obstacle* yang cukup sulit jika dipandang dari sudut masyarakat umum, tetapi untuk pengiat *parkour* sendiri rintangan atau kondisi lapangan yang ekstrem bisa diubah menjadi mudah dengan teknik dan mental yang baik. Oleh karena itu praktisi dari cabang olahraga lainnya masih memiliki motivasi yang rendah untuk mencoba menjadi pengiat *parkour* karena seorang pengiat *parkour* yang bagus tentu memerlukan latihan, pengulangan serta kondisi fisik yang baik. Tidak semua praktisi cabang olahraga lainnya mampu menerima kondisi latihan tersebut.

Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru sendiri proses latihan dasar yang diajarkan antara lain *presicion, rolling, wall climb, kong, vaulting, balance*, dan masih banyak gerakan dasar lainnya. di dalam latihan *parkour* diperlukan

disiplin latihan. Menurut informasi serta jawaban yang diperoleh dari narasumber yang diwawancarai yaitu salah satu pengiat Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru mengatakan bahwa olahraga *parkour* ini termasuk olahraga yang cukup sulit sehingga diperlukan disiplin pola waktu yang rutin sehingga dapat meningkatkan kemampuan yaitu kekuatan tubuh , kelentukan, dan kemampuan reaksi dalam setiap lingkup gerak yang akan dilakukan.

Fakta ini terbukti karena pernah terjadinya cedera saat latihan dilakukan dan juga kurangnya kemampuan fisik yang baik. Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya (Bafirman,2010:4). Didalam *parkour* tidak ada kompetisi yang dilakukan hanya ada jamming atau latihan bersama, tidak adanya kompetisi antar pengiat tidak mengurangi minat pengiat yang biasa disebut partisi *parkour*, dalam olahraga ini. Tetapi untuk suatu pencapaian dalam *parkour* tidak lepas dari faktor kondisi fisik seperti kekuatan, daya ledak, kelentukan.

Dalam penelitian ini untuk diketahui awal sejarah perkembangan *parkour* sampai sekarang, oleh karena itu penting dilakukan penelitian ini untuk melihat perkembangan olahraga rekreasi *parkour* di Kota Pekanbaru. Selain itu penelitian ini juga untuk mengetahui manfaat olahraga rekreasi *parkour* seperti tingkat keamanan olahraga rekreasi *parkour* yang digolongkan dalam olahraga ekstrem.

Dengan demikian, berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana komunitas *parkour* ini dikenal masyarakat dan seperti perkembangan, manfaat, serta resiko dalam berlatih karena olahraga ini termasuk ke dalam olahraga ekstrem. Maka dari itu penulis akan mengangkat judul :

## “Perkembangan, Manfaat dan Resiko Olahraga Rekreasi Parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru”.

### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan praktisi yang masih rendah tentang olahraga parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru
2. Ketidaksiplinan pola waktu latihan pada praktisi Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru
3. Belum adanya motivasi dari kalangan praktisi olahraga lainnya untuk bergabung dengan komunitas olahraga parkour.
4. Bentuk latihan basic yang belum terkoordinir untuk menunjang keselamatan dan keamanan praktisi parkour

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dan identifikasi masalah di atas dalam pelitian ini penulis hanya meneliti tentang Perkembangan, Menfaat, serta resiko dalam Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru dalam jangka waktu terbentuknya komunitas hingga di tahun 2019.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatas amasalah di atas maka penelitian ini dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana perkembangan olahraga *parkour* pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru ?

2. Apa manfaat olahraga *parkour* pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru ?
3. Apa resiko olahraga parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Hasil dari penulisan masalah diatas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perkembangan olahraga parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru.
2. Untuk mengetahui manfaat olahraga yang bias dirasakan pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru
3. Untuk mengetahui resiko yang terjadi saat melakukan gerakan parkour pada Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Bagi praktisi *parkour*, untuk dapat melatih fisik mereka agar dapat meningkatkan skill dan penampilan yang terbaik saat latihan atau pun dalam mengisi suatu acara, serta dapat membuat Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru menjadi lebih dikenal lingkungan olahraga.
2. Bagi fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah pengetahuan mahasiswa lainnya.
3. Bagi peneliti, sebagai persyaratan memperoleh gelar strata 1 (S1) pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Hakikat Olahraga Parkour

##### 1. Pengertian Olahraga Parkour

Sesuai dengan kebijakan pemerintah yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat (12) yang berbunyi “Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan kebugaran dan kesenangan”, Olahraga *parkour* adalah seni bergerak dan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya menggunakan tangan dan kaki sebagai tumpuan untuk bergerak (Syaputra, 2016:2). Parkour berasal dari kata *parcours du combatant* yang berarti pelatihan halang rintang untuk sesi militer (Bowie, 2018: 123-134). Menurut Artha, (2019:3) *parkour* adalah metode untuk melatih orang agar dapat melewati segala rintangan dengan menggunakan kemampuan natural manusia.

Menurut Gerling, (2013:26) *parkour* merupakan disiplin dalam kesiapsiagaan untuk bergerak atau seni, dimana praktisi yang disebut *tracer* menentukan cara lain yang ditetapkan baginya seperti ilmu seni atau budaya. David Belle, penemu *Parkour*, menyebutkan parkour bertujuan untuk melatih efisiensi gerakan untuk membentuk badan dan pikiran seseorang untuk dapat menghadapi rintangan-rintangan dalam kondisi bahaya. Banyak orang awam yang melihat video-video *Parkour* mulai beranggapan bahwa *Parkour* adalah olahraga ekstrim dan menggolongkannya dengan olahraga seperti *skate board*, sepeda *bmx*, dan lainnya, sehingga banyak yang nekat melakukan gerakan-gerakan berbahaya yang akhirnya

berakibat pada cedera serius. *Parkour* tidak hanya berhubungan dengan nyali saja, tapi sangat berhubungan erat dengan pikiran matang, latihan fisik, dan teknik yang dilakukan terus menerus (Wiranata,2017:3).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *parkour* merupakan olahraga berpindah tempat atau posisi dari satu titik ke titik lainnya dengan menggunakan anggota tubuh sebagai tumpuan gerak untuk melewati halang rintang yang akan dilewati.

## 2. Sejarah *Parkour*

Olahraga *Parkour* berasal dari program latihan untuk *French Special Force* yang berarti pelatihan halang rintang untuk militer. Metode itulah yang akhirnya dipakai para tentara Prancis ada perang Vietnam. Salah seorang yang mendalami latihan itu adalah Raymond Belle. Dia adalah ayah dari David Belle, orang Prancis yang berjasa mengenalkan *parkour* keseluruh dunia, jadi sebenarnya *parkour* berasal dari Prancis yang diambil dari metode latihan militer Prancis lalu diperkenalkan ke seluruh dunia oleh David Belle. David Belle dikenal dengan “Bapak *Parkour* Dunia” (Artha, 2019:3).

*Parkour* dideskripsikan dan dikenal ke seluruh dunia oleh seorang pria berkebangsaan Prancis yang dikenal dengan nama David Belle, beliau lah yang telah memperkenalkan olahraga ini keseluruh dunia yang awalnya hanya berkembang di perancis sehingga akhirnya berkembang ke seluruh daratan eropa dan akhirnya menyebar ke seluruh dunia (Bowie, 2018: 123-134).

Tahun 2007 adalah tahun tahun pertama kali *parkour* berkembang di Indonesia, *parkour* berkembang di bawah naungan *Parkour* Indonesia (Artha, 2019:5). Di Indonesia Komunitas *parkour* sudah tersebar di beberapa kota besar

seperti Jakarta, Bali, Palangkaraya, Banten, Medan, Jogjakarta, Lombok, Papua, Bandung, Makasar, Bukit Tinggi, Padang, Lampung, Bekasi, Surabaya dan tentunya di kota Pekanbaru. Kota pekanbaru sendiri adalah salah satu tempat yang terdapat komunitas *parkour* dengan nama Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru. Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru berdiri pada tanggal 24 Februari 2012 oleh Farizky Satria Wijaya diketuai oleh Dhani Kadir. Sebelumnya *parkour* di Pekanbaru sudah ada sejak tahun 2008 hanya saja peminatnya masih kurang. Pada tahun 2010, *parkour* di Pekanbaru mulai diminati oleh beberapa kalangan anak muda yang dominannya adalah mahasiswa, kemudian seiring berkembangnya Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru anggota mulai bertambah dan namun terdapat juga anggota lama yang mulai meninggalkan komunitas ini dikarenakan kesibukan dari anggota tersebut. Pada tanggal 24 Februari 2012, terbentuklah Parkour Freerun Flow It Pekanbaru. Parkour Freerun Flow It Pekanbaru sendiri mengutamakan kekeluargaan, dan bagi pemula diperkenalkan *basic-basic parkour* serta wajib mengikuti latihan fisik.

### 3. Teknik- Teknik Dasar *Parkour*

Gerakan berpindah pada umumnya dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan berjalan, berlari, serta melompat. Untuk melakukan gerakan berpindah ini, perlu mengetahui teknik-teknik dasarnya, sehingga tidak melakukan gerakan secara asal-asalan (Artha, 2019:21).

#### a. Lompatan Atas Bawah

Istilah lain untuk lompatan keatas dan kebawah adalah *jumping up or down*. Lakukan gerakan melompat ke atas dan ke bawah secara berulang kali, hal ini

bertujuan untuk membuat gerakan kaki lebih kuat, bahkan fleksibilitas kaki juga akan mengalami peningkatan dengan baik.

Kaki harus benar-benar mendorong dengan kuat, terutama ketika hendak melompat ke atas. Untuk gerakan lompatan ke bawah dibutuhkan fleksibilitas tinggi dan kekuatan yang besar pada kaki agar tidak merasa sakit, setelah melompat (Artha, 2019:21-22).



**Gambar 1. Lompatan ke atas ke bawah**  
(Artha , 2019:22)

b. Roll

Roll merupakan teknik menggelinding setelah melompat supaya tubuh tidak terlalu terhempas keras ketika terhempas kebawah. Tubuh bergelinding mirip dengan bola yang misalnya di lempar keatas, gerakan ini juga akan memungkinkan melanjutkan lari sesudah melompat dari atas ke bawah, sebab posisi terakhir pada gerakan ini adalah setengah duduk (Artha , 2019:22).

Berdirilah dengan satu kaki langkah biasa di depan yang satunya selebar bahu. Kaki utama seperti pada contoh yang paling depan dan berada pada bagian yang sama dengan bahu yang ingin gunakan untuk bergulir. Menekuk ke bawah / jongkok lalu taruh tangan sejajar dengan kaki belakang, tangan bagian belakang paling depan dan menghadap kedepan. Tangan yang satunya menghadap 90 derajat

dari arah praktisi dan bergulir. Rendahkan tangan utama ke tanah dan jaga ke dalam sejajar dengan bagian kaki yang sama, dorong dengan kaki belakang untuk bergulir diatas lengan ke bahu, saat belakang bahu bersentuhan dengan tanah selipkan tumit ke bagian belakang, lalu bergulirlah secara diagonal di punggung dari bahu ke panggul dan ke kaki (Fury, 2014:10-11).



**Gambar 3. Gerakan Roll**  
(Artha, 2019:22)

c. *Wall Climb*

*Wall climb* adalah gerakan memanjat pada gerakan ini perlu menaiki sebuah rintangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ukuran tubuh. Fokus gerakan ini adalah ketika menarik tubuh ke arah atas. Untuk menguasai gerakan ini dianjurkan untuk rajin melakukan *pull up* (Artha, 2019:23).

Dari posisi bergantung gunakan panjatan untuk mendaki ke atas tembok sambil bergantung dengan menaruh tangan dan kaki di tembok dengan satu kaki sedikit diatas yang satunya, lalu dorong kaki ke tembok bukan ke bawah Tarik atau angkat kepala dan dada ke atas tembok atau kesebelah tembok dengan kuat. Untuk membangun kekuatan, berlatih secara tebalik seperti contoh mulai pada posisi tegak dan turunkan ke posisi lompatan (Fury, 2014:16-17).



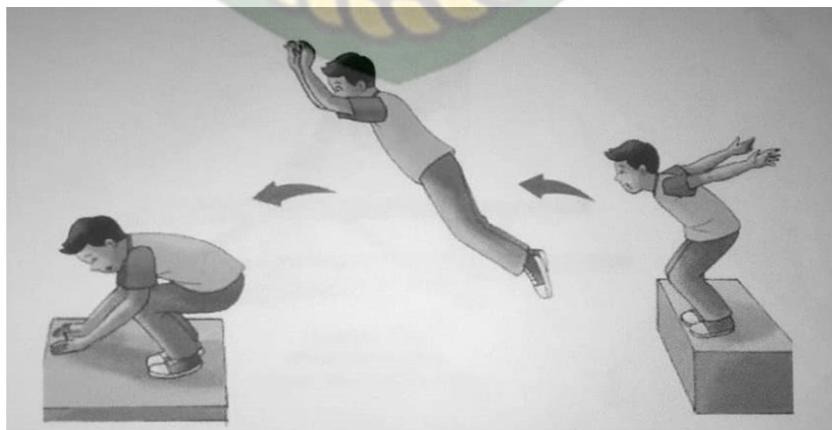
**Gambar 4. Detail Gerakan wall climb  
(Fury, 2014:16-17)**



**Gambar 5. Gerakan Wall climb  
(Artha, 2019:23)**

*d. Precision Jump*

Gerakan *precision jump* adalah suatu gerakan melompat yang menggunakan dua kaki sewaktu mendarat. Lompatan berbentuk parabola biasanya adalah yang paling efektif ketika hendak melakukan gerakan ini secara sempurna (Artha, 2019:25).



**Gambar 6. Gerakan Presicion Jump  
(Artha, 2019:25)**

e. *Vaulthing*

*Vaulthing* adalah sebuah gerakan dasar yang tidak hanya menggunakan kaki, melainkan juga membutuhkan bantuan tangan. Biasanya gerakan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat melompati rintangan secara lebih jauh (Artha, 2019:25-26).



**Gambar 7. Gerakan Vaulthing**  
(Sumber: Artha, 2019:26)

f. *Quandrupedal*

*Quantdrupedal* adalah gerakan yang menggerakkan keempat anggota tubuh. Caranya tangan berjarak selebar bahu dan sejajar di bawah bahu, punggung dan tulang kering kira-kira sejajar ke tanah. Jari kaki menyentuh tanah tapi lutut tidak, lutut diam dan berjarak sejajar untuk bergerak maju, tangan dan kaki bergantian seperti contoh. Tangan kanan maju kedepan bersamaan dengan kaki kiri. (Fury, 2014:8)



**Gambar 8. Gerakan Quandrupedal**  
(Fury, 2014:8)

g. *Balance*

*Balance* atau keseimbangan sebagian besar adalah mental atau batin. Garis keseimbangan dikaki berada melalui tumit sepanjang lengkungannya dan keluar melalui jari kaki kedua, jaga lutut sedikit menekuk, rendahkan diri jika merasa goyah atau tidak seimbang (Fury, 2014:7).



Gambar 9. Gerakan *Balance*  
(Fury, 2014:7)

4. **Manfaat *parkour***

*Parkour* kini mulai menarik perhatian banyak orang, peminatnya di Indonesia sendiri juga mengalami peningkatan (Artha, 2019:33). Walaupun tergolong olahraga ekstrim, *parkour* memiliki manfaat tersendiri bagi praktisinya seperti:

a. Bermanfaat bagi Kebugaran Tubuh

Dengan rutin melakukan *parkour*, maka bagian otot tangan, kaki, perut, dada, paha, dan juga lengan akan terlatih dan terbentuk tubuh menjadi badan atlet *parkour* yang lebih professional sekaligus lebih bugar (Artha, 2019:34).

b. Bermanfaat untuk Meningkatkan Keberanian

Olahraga *parkour* identik dengan keberanian dalam menaklukkan rintangan, seperti melompat gedung, memanjat tembok, bergelantungan dan hal lainnya. Tidak semua orang berani melakukan hal tersebut, apalagi semua gerakan

tersebut dilakukan tanpa alat pengaman, seperti helm atau baju penyelamat (Artha, 2019:35).

c. **Bermanfaat untuk Melatih Kemandirian**

Seluruh gerak yang dilakukan pada saat parkour benar-benar merupakan koordinasi dari panca indera dan tubuh secara mandiri, dengan mengandalkan kekuatan sendiri, bukan mengandalkan bantuan orang lain. Secara tidak langsung, melalui *parkour* diajarkan untuk mandiri, yang artinya bertanggung jawab terhadap yang dilakukan (Artha, 2019:39).

d. **Bermanfaat untuk Memperkuat Jantung**

Tubuh yang aktif bergerak akan membuat stamina meningkat. Hal ini akan memberikan efek positif, seperti meningkatkan kesehatan jantung dan membuat fungsi jantung menjadi lebih efektif (Artha, 2019:35).

**5. Persiapan Sebelum Berlatih *Parkour***

Olahraga *parkour* pada dasarnya mengombinasikan gerakan berjalan, berlari, serta melompat seperti berakrobat. Gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan setelah melakukan beberapa hal persiapan terlebih dahulu yaitu latihan lari, merengangkan tubuh, latihan angkat beban, latihan melompat, latihan mendarat, latihan berguling, latihan memanjat dinding, latihan otot tangan, dan gunakan sepatu yang nyaman (Artha, 2019:13).

**6. Keamanan dan Resiko dalam *Parkour***

Menurut Kindder (2013:231-250) dalam *parkour : Adventure, risk, and safety in the urban environment*, "although parkour can be dangerous, practitioners use symbolic forms of safety to give their actions meaning and emphasize their ability to handle the risks involved", yang artinya " meskipun *parkour* biasanya berbahaya,

praktisi menggunakan bentuk-bentuk jaminan simbolis untuk menekan kemampuan mereka untuk menangani resiko yang terlibat.

Dari kutipan diatas terdapat kalimat ”bentuk jaminan simbolis dari *parkour* untuk memberikan tindakan yang berarti dan menekankan kemampuan mereka menangani resiko yang terlibat” yang maksudnya ialah kemampuan dari praktisi *parkour* sendiri harus pasti dalam melakukan sebuah gerakan sehingga mengurangi dan mencegah terjadinya cedera. Resiko untuk praktisi *parkour* sendiri tergantung pada medan atau ruang lingkup yang mereka hadapi saat berlatih *parkour*.

#### **B. Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan kajian teori yang telah di bahas bahwa olahraga rekreasi *parkour* adalah suatu olahraga yang tidak terikat peraturan yang baku dan pertandingan antar pengiatnya, serta menyehatkan juga membugarkan jasmani saat dilakukan di waktu luang. Olahraga rekreasi biasa ditemukan di tempat-tempat wisata dan jenisnya juga bervariasi mulai dari bermain, berpetualang sampai olahraga memacu adrenalin yang dikategorikan ekstrim. Olahraga *parkour* sendiri termasuk kedalam olahraga yang cukup ekstrim.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode ini dipilih karena menjelaskan fenomena yang dikaji. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan realisasi social, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat kualitatif dan penelitian lebih menekankan makna dari generalisasi (sugiono,2017:15). Kajian ini berkaitan dengan hal-hal yang bersifat penjelasan dan sama sekali tidak memerlukan angka-angka. Fenomena penelitian ini dijelaskan secara deskriptif, sehingga akan terlihat dengan jelas keterkaitan antara berbagai gejala, baik eksternal maupun internal yang terdapat di Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru dari tahun terbentuk hingga tahun 2019.

#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian menurut Moleong (2010:11) mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, maka subjek dalam penelitian ini adalah individu atau praktisi yang bergabung di Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru.

#### **C. Informan Penelitian**

Teknik penentuan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menurut Ali Maksum (2012:60), “teknik *purposive*

sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi”.

Informan (narasumber) penelitian adalah seorang yang memiliki informasi mengenai objek penelitian tersebut. Informan dalam penelitian ini yaitu berasal dari wawancara langsung yang disebut sebagai narasumber. Dalam penentuan penelitian ini menentukan informan dengan menggunakan teknik *purposive*, yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu, yang benar-benar menguasai suatu objek yang peneliti teliti.

Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi social yang diteliti (Sugiono,2017:300).

Penelitian beralasan menggunakan *purposive sampling* yaitu untuk mengumpulkan suatu data yang benar-benar atau nyata dengan mewawancarai seorang informan yang dianggap mengetahui atau menguasai suatu keahlian atau pekerjaan tertentu dibidangnya. Sehingga dari *purposive sampling* tersebut yang peneliti gunakan untuk mempermudah pengolahan data untuk keperluan penelitian itu sendiri.

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari beberapa informan praktisi parkour di Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru . masing-masing informan menurut peneliti telah mewakili terhadap fokus penelitian.

#### **D. Profil Informan**

Untuk memaparkan hasil dari penelitian ini, terlebih dahulu harus diawali dengan gambaran umum termasuk diantaranya gambaran informan yang terlibat, sebabnya perlu dikemukakan secara ringkas bagaimana profil praktisi komunitas parkour freerun flow it pekanbaru yang menjadi informasn dalam penelitian ini.

Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru diketuai oleh Dhani Kadir, dengan jumlah anggota sejumlah 20 praktisi dan juga beberapa ahli yang berhubungan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengambil tujuh orang, dikarenakan sisa informan lain belum sampai ketahap untuk dapat mewakili sebagai informan. Peneliti menganggap bahwa tujuh informan dapat mewakili informan lainnya. Profil informan terlampir pada lampiran 1.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2017:308-309) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi menurut Maksun (2012:127) adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Jadi observasi dengan mengadakan pengamatan secara langsung tentang perkembangan olahraga rekreasi parkour di pekanbaru.
2. Wawancara menurut Maksun (2012:123) adalah proses memperoleh informasi atau keterangan dengan cara Tanya jawab antara pewawancara dan yang diwawancarai. Pedoman wawancara terlampir pada lampiran 2.

3. Dokumentasi menurut Maksun (2012:131) metode dokumentasi adalah upaya mengumpulkan data melalui catatan, arsip, transkrip, buku, Koran, majalah, dan sebagainya. Dengan adanya dokumentasi dilakukan untuk memperkuat dan melengkapi data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data kualitatif dapat dilakukan melalui langkah-langkah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dalam Iskandar (2009: 139-142), yaitu sebagai berikut:

1. Reduksi data

Merupakan proses pengumpulan data penelitian, seseorang peneliti dapat menemukan kapan saja waktu untuk mendapatkan data yang banyak, apabila peneliti mampu menerapkan metode observasi, wawancara atau berbagai dokumen yang berhubungan dengan subjek yang diteliti.

2. Display data

Penyajian data kepada yang telah diperoleh ke dalam sejumlah matriks atau daftar kategori setiap data yang didapat, penyajian data biasanya digunakan berbentuk teks naratif. Penyajian data dimaksudkan agar memudahkan bagi peneliti untuk melihat gambaran secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari penelitian.

3. Kesimpulan

Mengambil kesimpulan merupakan analisis dari reduksi data dan display data sehingga data dapat disimpulkan dan peneliti berpeluang untuk menerima masukan. Penarikan kesimpulan sementara masih dapat diuji kembali dengan

data dilapangan dengan cara merefleksikan kembali. Peneliti dapat bertukar pikiran dengan teman sejawat, sehingga triangulasi kebenaran ilmiah dapat tercapai. Setelah hasil penelitian telah diuji kebenarannya maka peneliti dapat menarik kesimpulan dalam bentuk deskriptif sebagai laporan penelitian.

#### **G. Rencana Pengujian Keabsahan Data**

Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas beberapa kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2017:366) uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji credibility atau validitas internal , transferability atau validitas eksternal, dependability atau reabilitas, confirmability atau objektivitas

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data informasi yang didapatkan dari observasi dilapangan dan kemudian dilakukan dan diolah dengan teknik analisis kualitatif yang bersifat deskriptif, berpedoman pada tujuan dan pernyataan penelitian melalui wawancara, maka dapat diketahui bahwa analisis ini mencukupi beberapa indikator yang diteliti terdiri dari : Perkembangan,Manfaat, serta Resiko dalam olahraga Parkour adalah sebagai berikut :

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Perkembangan Olahraga Parkour dari awal mula, saat ini dan kedepannya di komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru

Olahraga parkour di Indonesia sudah mulai mengalami perkembangan ditandai dengan munculnya beberapa komunitas parkour di Indonesia, khususnya kota Pekanbaru. Salah satu komunitas parkour di pekanbaru yaitu Parkour Freerun Flow It Pekanbaru. Komunitas ini lebih memperhatikan perkembangan anggotanya dengan memberi ruang kepada setiap anggota untuk memperoleh banyak informasi mengenai *parkour*. Dilain sisi, perkembangan komunitas ini masih belum terlihat jelas mengarah kemana dan seperti apa kedepannya.

Dari delapan orang narasumber, lima diantaranya berpendapat bahwa :

“Mereka ada yang bergabung sekitar tahun 2014. Di tahun 2014 anggota yang bergabung dikomunitas berjumlah dua puluh orang. Sedangkan ditahun 2015 mengalami peningkatan yang signifikan berjumlah 31orang. Perkembangan parkour dikota perkanbaru mulai mendapatkan perhatian dari masyarakat karena bergabung dibeberapa *event* dikota pekanbaru seperti pertunjukkan termasuk

penggalangan dana atau kegiatan amal. Perkembangan saat ini bisa dibilang tidak ada atau diam ditempat karena tidak memiliki sarana latihan. Sedangkan mereka yang tidak bergabung dari awal, kurang mengetahui perkembangan *parkour* di Kota Pekanbaru”.

Sedangkan salah satu narasumber yang anggota *parkour* bernama Ramadhani Kadir mengatakan :

“Awal mulanya terbentuknya *parkour* dipekanbaru pada tahun 2007, ditahun 2007 dengan nama komunitas Parkour Pekanbaru kemudian ditahun 2012 komunitas Parkour Pekanbaru berganti nama menjadi Parkour Freerun Flow It Pekanbaru dikarenakan *parkour* pekanbaru memiliki peraturan dengan membatasi kreatifitas individual setiap anggota. *parkour* Setelah dibentuk tahun 2012 semakin banyak yang mengenal, oleh karena itu menjelang tahun 2014 anggota kami semakin bertambah. Kemudian Parkour Freerun Flow It Pekanbaru mengadakan *event* jamming ragional seriauMelihat semakin banyak peminat *parkour* di tahun 2015 komunitas mengadakan lagi *event* jamming ragional sesumatra dimana beberapa kota yang hadir dari medan, Palembang, jambi, padang, bukittinggi. Setelah itu peminatnya semakin bertambah sehingga dari *parkour* pusat memutuskan di tahun 2016 jamming ragional seindonesia diadakan di pekanbaru. Di jamming nasional beberapa yang hadir dari Lombok, Makasar, Surabaya, Jakarta, Balikpapan, Bali, Medan, Palembang, Jambi, Padang, Bukittinggi(Lampiran 3). Sekarang peminat *parkour* mulai berkurang sejak tahun 2019 karena adanya larangan untuk menggunakan sarana sebagai tempat latihan oleh petugas di lapangan”. (wawancara 10 november 2020)

Berdasarkan wawancara sebelumnya dapat di simpulkan bahwa secara perkembangan Parkour Freerun Flow It Pekanbaru mengalami penurunan peminat untuk bergabung serta kurangnya intensitas latihan membuat setiap anggota mengalami kemunduran salah satunya dari segi teknik, penyebab terjadinya penurunan peminat ini dikarenakan sarana latihan yang tidak tersedia untuk latihan jangka panjang, dan juga kurangnya perhatian dari pemerintah untuk olahraga yang membutuhkan wadah publik, sebab dilihat dari usaha komunitas ini sudah mengikuti alur prosedur yang ditetapkan oleh pemerintah daerah setempat untuk masalah perizinan penggunaan fasilitas umum diruang publik, akan tetapi surat izin tersebut mendapat penolakan dengan alasan bawasannya parkour tidak termasuk seni, karena pemerintah daerah setempat menganggap parkour bukan salah satu cabang seni, padahal defenisi parkour itu sendiri adalah seni gerak berpindah tempat. Pernyataan tersebut diperkuat oleh syaputra(2016:2) mengatakan “olahraga parkour adalah seni bergerak dan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya menggunakan tangan dan kaki sebagai tumpuan untuk bergerak”.

## **2. Manfaat Olahraga Parkour secara Fisik dan Psikologis di Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru**

Walaupun parkour tergolong olahraga ekstrim, namun dalam beberapa hal parkour juga memiliki manfaat tersendiri untuk anggotanya. Adapun manfaat *parkour* bagi tubuh setiap anggotanya antara lain seperti pembentukan tubuh. Pembentukan tubuh yang dimaksud yaitu tubuh yang kurang proposional akan terbentuk melalui proses latihan *parkour*. Proses latihan tersebut secara perlahan membentuk otot tubuh. Otot-otot tubuh yang dilenturkan akan lebih fleksibel sehingga dapat mengurangi cedera yang diterima tubuh. Salah satu contoh untuk

melenturkan otot tubuh tersebut seperti gerakan roll yang berfungsi untuk memfleksibelkan tubuh menyesuaikan keadaan dengan tingkat ketinggian tertentu untuk tiga meter keatas. Selain itu, parkour dapat mempererat setiap anggota yang akan saling berbagi pengalaman, menambah lingkup pengetahuan, pertemanan, serta membuat para anggota dikenal oleh masyarakat secara tidak langsung melalui media sosial.

Penjelasan sebelumnya didukung oleh pendapat dari enam narasumber selaku anggota Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru, mereka mengatakan :

“Bahwa manfaat parkour sendiri umumnya sama dengan olahraga lain yaitu memberi kebugaran dan kesehatan, namun memiliki kelebihan seperti keahlian khusus pada olahraga parkour untuk kekuatan, kelincahan, keamanan pada diri sendiri. Pembentukan tubuh terjadi melalui proses pengulangan latihan atau pengulangan teknik-teknik yang terdapat di parkour, meningkatkan reflek serta mempermudah tubuh terasa lebih ringan, dan juga di sisi lain dengan parkour tubuh bisa melakukan suatu gerakan lebih efisien dan ringkas. Parkour mengembangkan mental dan adrenalin anggota untuk lebih berani, percaya diri, lebih bahagia, dan sigap dalam menghadapi rintangan, seperti melompat dari atas tembok, melompat gedung dan hal lainnya. Bagi para anggota banyak yang merasakan perbedaan dalam diri setelah masuk parkour”.

Dari wawancara dari enam narasumber yang merupakan anggota komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa manfaat secara fisik dari olahraga parkour dapat meningkatkan kemampuan dan membentuk tubuh serta mental para anggotanya. Dari segi lainnya parkour ini memberikan setiap anggotanya agar lebih percaya diri, membahagiakan dirinya, serta berani menerima

tantangan. Segi lainnya akan ditelusuri dari bidang psikologis. Psikologis akan melihat seseorang dari segi perkembangan mental. Seperti wawancara dengan salah satu narasumber seorang terapis bernama Icut maya sari, mengatakan :

“Dari pandangan saya olahraga parkour sangat bermanfaat tapi sangat beresiko manfaatnya itu pertama fleksibilitas tubuh karena mereka itu seperti gerakan loncat ke tempat berbeda pasti membutuhkan fleksibilitas tubuh lalu membutuhkan keseimbangan, membutuhkan otot-otot yang kuat cuman tidak terlepas dari resikonya sendiri, sepertinya atlit-atlit parkour ini lebih seperti meningkatkan percaya diri karena ketika para atlit olahraga seperti ada keraguan kemudian timbul rasa jadi atau tidak melakukan gerakan lompat atau ya sudah pede saja tapi masih ragu untuk melakukan takut terjadi cedera, balik lagi ke adrenalin lalu percaya diri tergali lagi”.

Dari wawancara tersebut bisa diamati bahwa olahraga *parkour* ini melatih mental karena akan melatih fleksibilitas atau biasa dikenal dengan kelenturan yang dilakukan oleh tubuh untuk menyesuaikan dengan beberapa gerakan dan akan dibebankan ke tubuh, sehingga tubuh secara mudah dan cepat mendapatkan respon dan terhindar dari kecanggungan atau kaku. Beberapa hal yang dilakukan di dalam *parkour* seperti loncat, *roll*, dan gerakan lainnya memerlukan keseimbangan tubuh dari para anggota, jadi setiap anggota harus menyingkirkan keraguan dan harus memiliki kepercayaan diri yang sangat kuat untuk mendorong dirinya dalam melakukan gerakan atau teknik yang terdapat dalam olahraga *parkour* ini. Maka dari itu, *parkour* juga melatih anggota harus tetap focus dalam melakukan beberapa segmen atau bagian yang diharuskan disetiap pergerakan *parkour*. Menurut Demartini(2014: 69-81) “untuk mengatasi rintangan tersebut mencatat bahwa

seseorang membutuhkan disiplin untuk mengembangkan dan memanfaatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan dan menerapkannya dengan hati-hati dengan kesadaran, dan kontrol emosi yang baik”.

### **3. Resiko Olahraga Parkour Secara Fisik, Psikologis Dan Sosial Di Komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru**

*Parkour* salah satu olahraga yang termasuk ekstrim jika di lihat dari segi aktifitasnya, olahraga ini termasuk golongan olahraga ekstrim karena memiliki resiko besar dan sangat membutuhkan kemampuan yang lebih. Resiko olahraga *parkour* tergantung pada medan atau ruang lingkup yang akan anggota hadapi saat berlatih gerakan-gerakan *parkour*. Ketika para anggota melakukan olahraga *parkour* ini dengan medan atau lokasi yang berat maka muncul beberapa resiko seperti cedera baik itu berat ataupun ringan. Oleh karena itu, untuk memperkecil resiko terjadinya cedera berat maupun ringan dalam olahraga ini maka salah satu anjuran dilakukanlah pemanasan disetiap persendian yang dominan banyak melakukan aktivitas gerak seperti leher, tangan, pergelangan tangan, pinggang, lutut, tungkai, dan pergelangan kaki.

Kalimat sebelumnya yang membahas tentang pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga *parkour* ini, dijelaskan dan diperkuat oleh pendapat dari Dr. Harry. Dr. Harry mengatakan :

“Olahraga yang ekstrim tentu resiko cedera lebih besar, resiko cedera kalau pemanasannya kurang. Resikonya nanti cedera di otot, cedera diligamen, cedera di sendi, untuk sebelum memulai pasti harus melakukan pemanasan dulu mempersiapkan tubuh untuk bisa menerima aktifitas-aktifitas olahraga parkour itu. Sendi tersebut tidak mungkin diberi gerakan ekstrim yang mendadak. Sendi kalau

tergeraknya punya penjaga stabilitas punya cairan sendi pelumasnya, maka itu harus dipersiapkan dulu jadi tidak dadakan saja karena gerakan-gerakan mendadak tersebut dapat menyebabkan sering terjadinya cedera, semisalnya ada atlit parkour yang masih dibawah umur 18 tahun dimana bagi anak yang belum berhenti tubuh. Berhenti tubuh yang dimaksud yakni tulang rawannya masih memungkinkan untuk bertambah tinggi tulangnya belum benar-benar menyatu belum infuse istilah kedokterannya, nah kalau tulang rawan itu justru lebih rentan cedera karena tarikan-tarikan mendadak tersebut. Jadi sendi-sendi itu ada bagian-bagian tulang tertentu dimana sendi itu meletakkan otot. Kalau dia masih dalam pertumbuhan tulang ditempatkan pertumbuhannya otot-otot masih lemah tapi kalau ada gerakan mendadak kontraksi otot besar, trisep hamstring justru bisa bikin cedera tulang rawannya, jadi resikonya justru lebih beresiko untuk anak yang lagi bertumbuh. Olahraga ekstrim untuk resiko cederanya anak lebih tinggi selain pengalaman bermain, karena untuk orang yang terbiasa melakukan aktifitas parkour resiko cederanya lebih kecil. Terpaut usia terhadap anatomi tulang sendiri yaitu cederanya lebih gampang dan resikonya lebih tinggi di usia pertumbuhan karena tulang rawanya belum menyatu, tulang rawan itu tidak sama dengan tulang orang dewasa tulang rawan itu gampang cedera, gampang tergesek. Kalau dibandingkan usia sudah matang resiko cederanya memang lebih kecil dibanding yang belum matur, tapi tetap kalau tanpa pemanasan sebelum bermain lalu ketidakhati-hatian. Tingkat kesulitan yang terlalu cepat bisa juga mempengaruhi resiko cedera maka sebenarnya tidak boleh terlalu ekstrim lalu meningkatkan progrestifitas tidak boleh dari rendah langsung ke tinggi harus bertahap jadi tubuh itu siap dinaikan setiap levelnya tidak

boleh langsung tinggi untuk progress yang mendadak karna tubuh butuh adaptasi untuk setiap gerakan atau aktifitas tubuh.

Menurut sudut pandang yang diberikan oleh Dr. Harry, pendapatnya menjadi penunjang agar setiap anggota mengetahui dengan resiko yang akan mereka hadapi karena *parkour* menjadi salah satu olahraga yang ekstrim. Aktivitas yang secara keseluruhan memiliki teknis dalam setiap pergerakan akan menambah beban lainnya terhadap otot, persendian, dan sebagainya di dalam tubuh. Untuk mengurangi resiko pemanfaatan-pemanfaatan yang dilakukan sebelum olahraga ini seperti pemanasan menjadi salah satu solusi yang harus dilakukan agar beban pada otot, persendian, dan sebagainya pada tubuh tidak mengalami keterkejutan, apalagi yang berhubungan dengan usia. Anggota dibawah umur 18 tahun harus mendapatkan perhatian lebih karena mereka dalam masa pertumbuhan dan memiliki otot yang lemah sehingga lebih mudah mengalami kontraksi otot besar dan lainnya.

Untuk lebih memperjelas beberapa resiko yang dimiliki berdasarkan usia remaja dan usia dewasa bisa dilihat dibawah ini :

1. Usia <18 Tahun : tulang rawan lebih mudah mengalami cidera dan otot lebih cepat merasakan kontraksi.
2. Usia >18 tahun : anatomi tulang sudah terbentuk sehingga kemungkinan resiko cidera lebih kecil.

Oleh sebab itu, pada usia >18 tahun olahraga *parkour* menjadi salah satu yang membantu penetapan dan meningkatkan pengoptimalan aktivitas atau kinerja tubuh.

Salah satu kejadian yang dialami oleh Ramadhani Kadir yang menjadi anggota komunitas *Parkour Freerun Flow It Pekanbaru* pernah mengalami cedera berat. Ramadhani Kadir mengatakan :

“resiko cedera sudah pasti dan tidak dipungkiri. Saya sendiri sudah pernah cedera berat. Namanya gerakan itu gerakan yang orang umum tidak akan bisa melakukannya jika belum pernah latihan sama sekali, banyak repetisi dan banyak latihan teknik maka dari itu anggota komunitas tidak menyarankan untuk orang umum melakukan olahraga *parkour* karena tidak ada latihan khusus yang di pelajari terlebih dahulu. Dari segi pemanasan sudah berbeda terlebih teknik dasar yang harus dikuasai dahulu sebelum memasuki teknik-teknik gerakan *parkour*”.

Sedangkan narasumber lainnya hanya mengalami cedera ringan tidak seberat yang dialami oleh Ramadhani Kadir, oleh karena itu pengobatan yang dilakukanpun berbeda. Ramadhani kadir melakukan upaya penyembuhan yang disebabkan oleh cedera tersebut dengan memakan waktu yang cukup lama dan harus beristirahat penuh selama setahun tidak boleh melakukan aktivitas berat yang menyebabkan beban lebih pada tubuh.



Gambar 10. Cedera bahu

Salah satu pendapat oleh fisioterapis tentang cedera yang dialami oleh anggota



Gambar 11. Cedera engkel kaki

yang dialami oleh anggota (mei 2016)

parkour yang bernama Icut Maya Sari mengatakan :

“Resiko otomatis seperti cedera olahraga pertama dari latihan dasar *parkour* itu seperti melompat posisi melompat itu saja problemnya ada di engkel, ketika mendaratnya itu di tumit itu cedera bagian engkel karena mendarat yang bagus itu dibagian jari-jari depan lalu, seperti gerakan rolling atau berguling. Cedera yang timbul disitu seperti cedera tulang belakang itu banyak sekali salah satunya sakit pinggang selain itu cedera kayak kasma otot jadi kenapa disetiap olahraga perlu melakukan *stretching* terlebih dahulu. Kalau langsung melakukan gerakan secara tiba-tiba seperti melompat atau segala macam otot bisa menegang itu yang menyebabkan orang bilang aduh kakiku keram, duh tanganku keram, duh keseleo dan sebagainya, jadi cedera banyak sekali itu beberapa contoh yang biasa terjadi karna kurangnya pemanasan atau *stretching*”.

Dari pendapat yang disampaikan oleh Icut Maya Sari memperkuat bahwa resiko terjadinya berbagai jenis cedera akan dialami oleh anggota olahraga *parkour* apabila masing-masing individual anggota olahraga *parkour* kurang melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan-gerakan *parkour*. Seperti melakukan gerakan melompat akan bisa terjadi cedera kecil seperti terkilir pada engkel kaki karena tidak melakukan pemanasan yang serius pada tubuh.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan mengenai perkembangan manfaat dan resiko olahraga rekreasi parkour pada komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru, maka sub bab ini akan membahas dari beberapa hasil pernyataan yang diberikan oleh para narasumber dalam penelitian Perkembangan, Manfaat dan Resiko Olahraga Rekreasi Parkour pada Komunitas Parkour Freerun

Flow It Pekanbaru. Penjelasan tentang hasil tersebut akan dibagi dalam beberapa indikator dibawah ini ;

1. Perkembangan Olahraga pada komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru adalah Parkour Freerun Flow It Pekanbaru mengalami penurunan peminat untuk bergabung serta kurangnya intensitas latihan membuat setiap anggota mengalami kemunduran salah satunya dari segi teknik, penyebab terjadinya penurunan peminat ini dikarenakan sarana latihan yang tidak tersedia untuk latihan jangka panjang, dan juga kurangnya perhatian dari pemerintah untuk olahraga yang membutuhkan wadah publik, sebab dilihat dari usaha komunitas ini sudah mengikuti alur prosedur yang ditetapkan oleh pemerintah daerah setempat untuk masalah perizinan penggunaan fasilitas umum diruang publik, akan tetapi surat izin tersebut mendapat penolakkan dengan alasan bawasannya parkour tidak termasuk seni, karena pemerintah daerah setempat menganggap parkour bukan salah satu cabang seni, padahal defenisi parkour itu sendiri adalah seni gerak berpindah tempat. Pernyataan tersebut diperkuat oleh syaputra(2016:2) mengatakan “olahraga parkour adalah seni bergerak dan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya menggunakan tangan dan kaki sebagai tumpuan untuk bergerak”.
2. Manfaat Olahraga parkour pada komunitas Parkour Freerun Flow It Pekanbaru yakni melatih mental dan juga melatih fleksibilitas atau biasa dikenal dengan kelenturan yang dilakukan oleh tubuh untuk menyesuaikan dengan beberapa gerakan dan akan dibebankan ke tubuh, sehingga tubuh secara mudah dan cepat mendapatkan respon dan terhindar dari ketegangan atau kaku. Ketegangan dan kekakuan otot ini dapat dihindari menurut Bob

Anderson(2010:18) “peregangan yang dilakukan secara teratur dapat membantu menghindari ketegangan dan kekakuan otot”. *parkour* juga melatih anggota harus tetap focus dalam melakukan beberapa segmen atau bagian yang diharuskan disetiap pergerakan *parkour*. Sesuai kutipan dari meyer and meyer sport(2012:51) “sesi pelatihan terstruktur dalam *parkour* dan freerunning sepenuhnya bergantung pada tujuan pelatihan, tujuan pelatihan dapat mencakup : menikmati berolahraga bersama teman-teman, teknik dan kemampuan koordinasi, meningkatkan kemampuan pengkondisian misalnya melatih daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas”.

3. Resiko yang paling utama dalam olahraga *parkour* yakni cedera patah tulang atau sampai kematian ini di karenakan berbagai jenis cedera yang dialami oleh anggota olahraga *parkour* apabila masing-masing individual anggota olahraga *parkour* kurang melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan-gerakan *parkour*, sesuai perkataan Bob Anderson (2010:19) “pemanasan atau perengangan yang dilakukan secara tertur dapat bermanfaat bagi tubuh, misalnya mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan dan kelelahan, serta memperbaiki kewaspadaan serta mengurangi resiko cedera”. Seperti melakukan gerakan melompat akan bisa terjadi cedera kecil seperti terkilir pada engkel kaki karena tidak melakukan pemanasan yang serius pada tubuh. Untuk mengurangi resiko pemanfaatan-pemanfaatan yang dilakukan sebelum olahraga ini seperti pemanasan menjadi salah satu solusi yang harus dilakukan agar beban pada otot, persendian, dan sebagainya pada tubuh tidak

mengalami keterkejutan, sesuai dengan usia para anggota parkour dan gerak yang akan dilakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian Reza (2012) yang berjudul Konsep Diri Anggota Parkour Bandung, “Bahwa konsep diri anggota parkour secara menyeluruh adalah aktif, anti kompetisi, pemberani, bertanggungjawab, diandalkan, disiplin, efisien, filosofis, kekeluargaan, keras, berkonsentrasi, kuat, tegas, tekun dan berdaya guna”. Berdasarkan penelitian tersebut membuktikan bahwa parkour dapat membentuk anggotanya menjadi pribadi yang mempunyai konsep dan karakter diri yang matang dengan resiko ringan maupun berat sesuai tahapan proses latihan individu anggota.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data wawancara dari berbagai narasumber dan hasil dari analisis pembahasan yang di rangkup dapat di simpulkan mengenai tentang perkembangan, manfaat, dan resiko olahraga rekreasi *parkour* pada komunitas *parkour freerun flow it* Pekanbaru. Perkembangan olahraga *parkour* di komunitas *parkour freerun flow it* pekanbaru mengalami penurunan peminat dan kemunduran dari segi teknik geraknya sendiri karena sarana latihan yang tidak tersedia lagi. Sementara *Parkour* dari segi manfaat dapat melatih mental, melatih fleksibilitas tubuh, dan meningkatkan kemampuan tubuh. Sedangkan resiko dari olahraga ini dapat menimbulkan cedera pada anggota yang dapat diminimkan, dari segi cedera ringan maupun cedera berat dengan melakukan pemanasan yang benar dan sesuai kebutuhan tubuh.

#### B. Saran

Hasil dari data analisis penelitian yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, maka peneliti bermaksud memberikan beberapa saran serta masukkan untuk perbaikan dan kemajuan kedepannya, berikut dikemukakan beberapa saran diantaranya :

1. Anggota harus lebih berusaha untuk meningkatkan relasi ke pemerintah dan promosi ke masyarakat agar mendapatkan dukungan dan tempat latihan yang tetap dan permanen.
2. Anggota harus memperbanyak latihan gerakan dasar dan kedisiplinan didalam berlatih olahraga *parkour* agar meningkatkan kemampuan tubuh.

3. Kepada Pemerintah atau Dinas terkait kedepannya diharapkan untuk memberi ruang kembali agar komunitas *parkour* yang berada di Pekanbaru memiliki izin untuk menggunakan sarana dan prasarana sebagai penunjang latihan komunitas.
4. Bagi masyarakat yang memiliki anak yang mengikuti atau tidaknya Parkour agar memantau dan mensupport kegiatan olahraga ini, karena dukungan dari sosial dan lingkungan dapat menumbuhkan karakter yang bagus untuk anggota yang berperan aktif dalam mempelajari apa itu olahraga parkour.



## DAFTAR PUSTAKA

- Artha, H. (2019). *Mengasah Keberanian dan Kemandirian Melalui Parkour*. Jakarta: PT Mediantara Semesta.
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Bowie, I. D. (2018). Tinjauan Tentang Resiko dan Aturan Dalam Olahraga Parkour Pada Komunitas Core Team Parkour Freerun Padang. *Jurnal Stamina*. 1(1), 123-134.
- Bob, A. (2010). *Stretching In The Office*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Demartini, A. L. (2014). Is Parkour A Problem. *Recreational Sports Journal*. 38(1), 69-81.
- Fury, S. (2014). *Basic Parkour*. Survive Travel Publications.
- Hermawan, K. (2008). *Arti Komunitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ilna, E. G. (2013). The Ultimate Parkour and Freerunning Book Discover Your Possibilities. Germany. *Meyer And Meyer verlag*.
- Iskandar. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Kedder, J. (2013). Parkour Adventure Risk Safety In The Urban Environment. *Qualitative sociology*. 36(3), 231-250.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. (2005). Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga RI. Jakarta.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Meyer, M. (2012). *The Ultimate Parkour And Freerunning Book Discover Your Possibilities*. Germany. Boos Druck Und Medien Gmbh.
- Moleong, L. J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya
- Muhammad, A. S. (2016). Aplikasi Pembelajaran Olahraga Parkour dan Penanganan Cedera Berbasis Android. *Jurnal Online Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukarta*. 3(1), 2-21.
- Reza, A. R. (2013). Konsep Diri Anggota Parkour Bandung Studi Fenomonologi dengan Pendekatan Interaksi Simbolik Menganai Konsep Diri Anggota Parkour Bandung. *Perpustakaan Unikom*. 1(1), 3-11

- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suratmin. (2018). *Pengantar Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Pariwisata*, Depok: Rajagrafindo Persada. Depok.
- Wiranata. (2017). Fenomena Komunikasi Anggota Komunitas Parkour Di Kota Pekanbaru Sebagai Pelaku Olahraga Ekstrim. *jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*. 4(1), 1-14

