



**SURVEI MINAT SISWA KELAS X  
MAN 2 SEMARANG TERHADAP OLAHRAGA PARKOUR**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Srata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Ilham Nur Utomo

6211411031

**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2015**

## ABSTRAK

**Ilham Nur Utomo. 2015.** Survei Minat Siswa kelas X MAN 2 Semarang Terhadap Olahraga Parkour. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med

**Kata Kunci: Minat, Parkour, Siswa.**

Parkour atau *Freerunning* merupakan salah satu olahraga yang dikenal sebagai olahraga extreme. Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar faktor minat yang mempengaruhi minat siswa terhadap parkour. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besar faktor minat siswa kelas X di MAN 2 Semarang terhadap parkour.

Metode penelitian menggunakan survei test. Variabel penelitian yaitu (1) variabel bebas: minat siswa (2) variabel terikat: olahraga parkour. Populasi berjumlah 240 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling diperoleh 80 sampel. Instrumen penelitian menggunakan angket. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2015. Teknik analisis data menggunakan teknik angket atau kuisisioner.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang paling mendukung tingginya minat siswa terhadap olahraga parkour adalah faktor dari dalam (83,14%) dengan sub indikator melatih fisik (95,5%), kemudian diikuti oleh faktor emosional (80,79%) dengan sub indikator perasaan memiliki (86,25%), dan faktor motif lingkungan sosial (79,19%) dengan sub indikator sarana dan prasarana (85,5%).

Simpulan penelitian ini adalah minat parkour siswa di MAN 2 Semarang adalah termasuk dalam kategori tinggi. Saran yang berkaitan dengan penelitian ini adalah para siswa dengan minat yang tergolong baik tersebut hendak dapat memacu diri untuk semangat berpartisipasi menjadi anggota parkour dan ikut berlatih.



## PERSETUJUAN

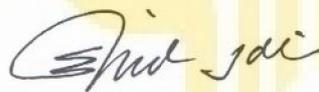
Skripsi dengan judul "Survei Minat Parkour Siswa Kelas X di MAN 2 Semarang" ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Semarang, September 2015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dosen Pembimbing



Drs. Sais Junaidi, M. Kes  
NIP.196907151994031001



Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med  
198111122005011001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Ilham Nur Utomo 6211411031 Ilmu Keolahragaan "Survei Minat Parkour Siswa Kelas X di MAN 2 Semarang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 22 September 2015.

Panitia Ujian

Sekretaris



**Ketua**  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001



Sais Junaidi  
**Drs. Sais Junaidi, M. Kes**  
NIP. 196907151994031001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.  
NIP. 195401111981031002

(Ketua)

2. Prof. Dr. Sugiharto, M.S.  
NIP. 195711231985031001

(Anggota)

3. Nanang Indardi, S.Si., M.Si., Med  
NIP. 198111122005011001

(Anggota)

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ilham Nur Utomo  
NIM : 6211411031  
Jurusan/prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Survei Minat Siswa Kelas X MAN 2 Semarang Terhadap Olahraga Parkour.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengujian.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, September 2015

Yang menyatakan

**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ilham Nur Utomo  
NIM. 6211411031



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**Motto:**

Bismillah “S2 Pasca Sarjana”

**Persembahan:**

Allah SWT dan Rosulullah SAW



## PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Survei Minat Siswa Kelas X MAN 2 Semarang Terhadap Olahraga Parkour”, dapat penulis selesaikan dengan baik. Sebagai manusia biasa yang banyak kekurangan, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas telah merelakan sebagian waktu dan tenaga yang tersita demi membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama belajar di bangku perkuliahan.
5. Dosen pembimbing, Bapak Nanang Indardi, S.Si., M.Si. Med yang telah membimbing serta memberikan arahan maupun motivasi dalam penyusunan skripsi.



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
2.1 Latar Belakang .....	1
2.2 Rumusan Masalah.....	5
2.3 Tujuan Penelitian.....	5
2.4 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Minat.....	7
2.1.1 Pengertian Minat .....	7
2.1.2 Aspek-aspek Minat .....	8
2.1.3 Ciri-ciri Minat.....	10
2.1.4 Faktor-faktor Minat.....	11
2.2 Parkour.....	12
2.2.1 Definisi Parkour .....	12
2.2.2 Persepsi Tentang Parkour .....	16
2.2.2.1 Filosofi Parkour.....	16
2.2.2.2 Hakikat Parkour Dalam Keseharian .....	19
2.2.2.3 Hakikat Parkour dengan Estetika.....	21
2.2.3 Teknik Parkour .....	23
2.2.4 Pola Latihan Parkour .....	29
2.3 Siswa.....	37
2.3.1 Mengenal Karakteristik Siswa.....	37
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar Siswa.....	39
2.3.3 Prinsip-prinsip Perkembangan Siswa .....	41
2.3.4 Tahapan Perkembangan .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	44
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	45
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	45
3.3.1 Instrumen Penelitian .....	45
3.3.2 Metode Pengumpulan Data .....	46
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	47
3.4.1 Uji Validitas.....	47
3.4.2 Uji Reliabilitas .....	47

3.5	Analisis Data.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	50
4.2	Pembahasan .....	57
4.3	Kendala dan Hambatan Dalam Penelitian .....	65
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	66
5.2	Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>68</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>71</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. SK Pembimbing .....	71
2. Usulan Penetapan Pembimbing .....	72
3. Surat Ijin Penelitian .....	73
4. Surat Keterangan Penelitian .....	74
5. Daftar Nama Kelompok Uji Coba .....	75
6. Daftar Nama Kelompok Sampel .....	76
7. Kisi-kisi Soal Uji Coba Angket Minat.....	78
8. Analisis Soal Uji Coba .....	84
9. Kisi-Kisi Angket Minat Parkour .....	88
10. Angket Penelitian Survei Minat Parkour .....	89
11. Hasil Persentase Minat Parkour .....	91
12. Hasil Persentase Minat Parkour Faktor Dari Dalam .....	95
13. Hasil Persentase Minat Parkour Sub Indikator Dari Dalam.....	98
14. Hasil Persentase Minat Parkour Faktor Lingkungan Sosial .....	99
15. Hasil Persentase Minat Parkour Sub Indikator Lingkungan Sosial.....	102
16. Hasil Persentase Minat Parkour Faktor Emosional.....	103
17. Hasil Persentase Minat Parkour Sub Indikator Emosional.....	106
18. Klasifikasi Kelas.....	107
19. Dokumentasi .....	108



## DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Kriteria Reliabilitas .....	59
4.1 Deskripsi Data Variabel Minat Parkour Siswa MAN 2 Semarang .....	50
4.2 Distribusi Frekuensi Variable Minat Parkour Siswa MAN 2 Semarang .....	51
4.3 Distribusi Jawaban Responden Setiap Butir Indikator Minat Dari Dalam .....	51
4.4 Deskripsi Data Indikator Minat Dari Dalam .....	52
4.5 Distribusi Frekuensi Variabel Minat Parkour Siswa Indikator Dari Dalam Diri Siswa .....	52
4.6 Distribusi Jawaban Responden Setiap Butir Indikator Minat Lingkungan Sosial .....	53
4.7 Deskripsi Data Indikator Motif Lingkungan Sosial .....	54
4.8 Distribusi Frekuensi Variabel Minat Parkour Siswa Indikator Lingkungan Sosial .....	54
4.9 Distribusi Jawaban Responden Setiap Indikator Minat Emosional .....	55
4.10 Deskripsi Data Indikator Minat Emosional .....	55
4.11 Distribusi Frekuensi Variabel Minat Indikator Minat Emosional 56	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur dan menyenangkan. Olahraga juga memberikan kesempatan yang sangat baik di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira, namun lain halnya dengan olahraga ekstrem.

Olahraga ekstrem adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kegiatan yang dianggap memiliki tingkat tinggi bahayanya yang melekat, aturan yang tidak biasa dan teknik yang berbeda dari cabang olahraga biasanya (Puchan, 2005). Kegiatan ini diketahui membutuhkan tingkat yang luar biasa dari kemampuan seseorang (Tomlinson, 2004). Olahraga ekstrem sering disebut sebagai olahraga menantang, olahraga alternatif, olahraga petualangan, dan olahraga bebas. Semua itu membutuhkan kecepatan, ketinggian dan tingkat tinggi tenaga fisik, yang melibatkan resiko serius cedera fisik atau bahkan kematian (Rinehart dan Sydnor, 2003). Olahraga ekstrem bisa memacu adrenalin, dan memberikan manfaat kesehatan. Saat sedang stress berat misalnya, melakukan olahraga ekstrem bisa menjadi solusinya. Salah satunya adalah *parkour*. *Parkour* atau *Freerunning* merupakan salah satu olahraga yang dikenal sebagai olahraga *extreme*, seperti yang diungkapkan dalam *Research into Status of Challenge/Extreme Sport and Recreation Activities in Western Australia* (2007) bahwa terdapat empat kategori olahraga *extreme* di Western Australia. Salah satunya adalah *parkour* atau *freerunning*. *Parkour* di Indonesia

berkembang pertama kali pada tahun 2007 di bawah naungan parkour Indonesia. parkour Indonesia memiliki tujuan untuk berperan sebagai sumber informasi mengenai parkour dan pengembangan parkour bagi masyarakat Indonesia. Perlahan-lahan beberapa *traceur* yang mengerti filosofi dan teknik dalam parkour mulai bertambah. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya komunitas parkour Indonesia.

Kehadiran parkour memberi alternatif jenis olahraga yang dapat dilakukan dimana saja namun memiliki tingkat kesulitan tersendiri mengingat tidak hanya kemampuan fisik, melainkan juga dibutuhkan latihan secara rutin serta *skill* dan perhitungan dalam setiap aktivitas parkour yang dilakukan. Olahraga parkour memang terlihat cukup ekstrem bagi masyarakat yang belum mengetahui secara luas, namun olahraga ini sangat memperhatikan segi keamanan dan tentunya memiliki suatu keunikan dalam setiap aksi yang dilakukan. Adegan berlari, meloloskan diri dengan cara melompati pagar, tembok, melompati dari satu atap ke atap lain atau melompat dari ketinggian yang dilakukan secara akrobatis merupakan sebuah keunikan tersendiri.

Parkour adalah seni gerak yang mengatasi hambatan lingkungannya dengan cara yang paling cepat, efisien dan mengalir. Aktivitas parkour meliputi berjalan, melompat, dan mendaki untuk mengatasi rintangan dan menekankan kedisiplinan serta mengharuskan seseorang untuk mengembangkan dan memanfaatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan, mengalir, dan menerapkannya dengan kehati-hatian, kesadaran, kontrol. Menurut Martini (2014).

*“Parkour is the art of movement in which one overcomes the obstacles in his/her surroundings in the most quick, efficient and flowing way. It encompasses running, jumping, vaulting, and climbing to overcome those*



*obstacles” and notes that the discipline “requires one to develop and utilize strength, balance, agility and fluidity, and apply them with prudence, awareness, control, and cool-headedness”*

Aktivitas-aktivitas parkour yang melompat-lompat, berjalan serta yang menekankan pada kekuatan, keseimbangan, kelincahan, mengalir dan menerapkannya dengan kehati-hatian, kesadaran, kontrol tersebut mengakibatkan minat terhadap salah satu olahraga ini cukup rendah. Manfaat parkour secara fisik adalah keseimbangan, mengembangkan dan memanfaatkan kekuatan, secara fisiologis adalah kelincahan dan fluiditas serta secara psikologis adalah kesadaran, kontrol. Penerapannya dengan kehati-hatian dan menekankan pada kedisiplinan dapat berpengaruh bagi kepribadian dan konsep diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Reza (2012) yang berjudul *“Konsep Diri Anggota Parkour Bandung (Studi Fenomenologi dengan Pendekatan Interaksi Simbolik Mengenai Konsep Diri Anggota Parkour Bandung)”* bahwa konsep diri anggota parkour secara menyeluruh adalah Aktif, Arti Kompetisi, Pemberani, Bertanggungjawab, Diandalkan, Disiplin, Efisien, Filosofis, Kekeluargaan, Keras, Berkonsentrasi, Kuat, Mandiri, Kepemimpinan, Pengajar, Percaya Diri, Reaktif, Relax, Sabar, Sehat, Semangat, Sportif, Tegas, Tekun, Berdaya guna. Berdasarkan penelitian tersebut membuktikan bahwa parkour dapat membentuk anggotanya menjadi pribadi yang mempunyai konsep diri yang matang.

Hasil wawancara pada tanggal 21 Februari 2015 kepada Saputra Ditya salah satu anggota parkour Semarang yang tergabung dalam Komunitas Fly To Sky (FTY), yang didirikan sejak 13 Maret 2009 bahwa komunitas ini beranggotakan lebih dari seribu anggota yang tersebar di seluruh daerah Semarang tetapi yang aktif saat ini hanya sekitar seratus orang. FTY sudah

memiliki nama di kalangan pecinta parkour nusantara dan seringkali diundang dalam acara-acara besar di media elektronik salah satunya FTY diundang unjuk kebolehan di acara SCTV dan 811 show Metro TV. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa minat olahraga parkour di kota Semarang tergolong tinggi.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh dari hasil pengamatan, kemudian menumbuhkan dorongan untuk berpartisipasi. Minat pada sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru.

Minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Minat timbul dalam diri seseorang untuk memerhatikan, menerima dan melakukan sesuatu tanpa ada yang menyuruh dan sesuatu itu dinilai penting atau berguna bagi dirinya. Minat juga sangat mempengaruhi hasil belajar seseorang. Minat yang tinggi dapat menuntun anak untuk belajar lebih baik lagi. Menurut Subini sebagaimana dikutip oleh Halim (2013)

Faktor munculnya minat dalam diri seseorang adalah melalui sebuah ketertarikan terhadap sesuatu, hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di MAN 2 Semarang. Karena berdasarkan survei dilapangan, masih banyak siswa yang menggunakan waktu luangnya hanya untuk bermain. Dengan adanya penelitian ini dapat menumbuhkan minat terhadap olahraga parkour.

Peneliti beranggapan siswa MAN 2 Semarang mempunyai potensi yang baik dalam bidang olahraga yang harus lebih dikembangkan lagi. Prestasi tersebut bisa dibuktikan dengan banyaknya prestasi dibidang olahraga seperti contohnya prestasi olahraga futsal, prestasi olahraga pencak silat, prestasi

olahraga voli dan lain sebagainya, hal ini membuktikan bahwa siswa MAN 2 Semarang mempunyai bakat atau potensi yang baik dalam bidang olahraga. Oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan potensi serta menumbuhkan motivasi minat yang ada dalam siswa-siswi MAN 2 Semarang di bidang olahraga khususnya parkour yaitu dengan melakukan penelitian yang berjudul “Survei Minat Siswa Kelas X MAN 2 Semarang Terhadap Olahraga Parkour”

## 1.2 Rumusan Masalah

Latar belakang dapat dirumuskan permasalahan “Bagaimana minat Parkour siswa kelas X di MAN 2 Semarang?”

Rumusan masalah ini dijabarkan lagi sebagai berikut:

1. Seberapa besar faktor minat dari dalam yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang?
2. Seberapa besar faktor minat motif lingkungan sosial yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang?
3. Seberapa besar faktor minat emosional yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana minat parkour siswa di MAN 2 Semarang.

Tujuan Penelitian ini dijabarkan lagi sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor minat dari dalam diri yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang.

2. Untuk mengetahui faktor minat motif lingkungan sosial yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang.
3. Untuk mengetahui faktor minat emosional yang mempengaruhi minat olahraga parkour siswa kelas X MAN 2 Semarang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, bagi lembaga pendidikan, bagi masyarakat.

##### **1. Bagi Peneliti**

- a. Masukan untuk meningkatkan minat terhadap parkour.
- b. Mengetahui gambaran tentang minat siswa terhadap parkour MAN 2 Semarang.
- c. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan, serta pengetahuan tentang hal-hal yang berhubungan dengan minat siswa terhadap parkour.

##### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Memberikan informasi tentang seberapa besar minat siswa terhadap parkour di Semarang yang dapat diharapkan meningkatkan kegiatan olahraga di Sekolah tersebut dan diharapkan dapat meningkat prestasi olahraga di sekolah tersebut khususnya pada parkour ini.

##### **3. Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi dalam upaya peningkatan minat untuk lebih menekuni mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, serta khususnya pada parkour.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Minat**

##### **2.1.1 Pengertian Minat**

Interest atau minat adalah perasaan yang menyatakan bahwa suatu aktifitas, pekerjaan atau objek itu berharga atau berarti bagi individu dalam kamus lengkap Psikologi (Chaplin, 2004:255). Sedangkan menurut Slameto (2003:180) menjelaskan bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh.

Subini sebagaimana dikutip oleh Halim (2013) bahwa minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Minat timbul dalam diri seseorang untuk memerhatikan, menerima dan melakukan sesuatu tanpa ada yang menyuruh dan sesuatu itu dinilai penting atau berguna bagi dirinya. Minat juga sangat mempengaruhi hasil belajar seseorang. Minat yang tinggi dapat menuntun anak untuk belajar lebih baik lagi.

Minat menurut Ormrod sebagaimana dikutip oleh Prawitasari J.E & Astiningrum (2015) dapat dipandang sebagai suatu motivasi intrinsik yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku tertentu. Hal ini disebabkan karena perasaan positif akan menyertai tindakan yang didasari minat, misalnya saat seseorang terlibat dalam kegiatan yang menarik maka orang tersebut akan mengalami perasaan bahagia.

Anastasi & Urbina sebagaimana dikutip oleh Prawitasari J.E & Astiningrum (2015), minat merupakan aspek penting dalam kepribadian. Minat mempengaruhi perilaku manusia; diantaranya dalam hubungan interpersonal,



prestasi pendidikan dan pekerjaan, pemilihan aktivitas di waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari lainnya.

Minat merupakan masalah yang paling penting didalam pendidikan apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Syah Muhibbin (2005:136) minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

Djamarah, S.B (2002:132) mengemukakan bahwa minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas.

Pendapat dari para ahli di atas dapat dijelaskan bahwa minat merupakan perangkat mental yang menggerakkan individu dalam memilih sesuatu. Timbulnya minat terhadap sesuatu obyek ini ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik. Jadi boleh dikatakan orang yang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan merasa senang atau tertarik terhadap obyek yang diminati tersebut. Apabila individu sudah mempunyai minat terhadap obyek atau aktivitas tersebut, maka dalam diri individu timbul perhatian dan kesediaan untuk mengikuti secara aktif. Dengan adanya minat terhadap suatu obyek atau aktivitas, maka akan mendorong seseorang untuk mencurahkan sesuatu untuk mendapatkan obyek tersebut, tapi menjadi lain apabila seseorang tersebut tidak berminat terhadap obyek yang dimaksud.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Minat**

Lucar dan Brift (Listiani, 2007:26) menyebutkan aspek minat secara eksplisit sebagai berikut: (1) *attention* (2) *interest* (3) *desire* (4) *conviction* (5) *decision* (6) *action*.

Aspek-aspek minat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- (1) *Attention* atau perhatian, yaitu pemusatan pengamatan dari individu pada satu atau lebih objek yang menarik. Menurut Surya (2003:7) perhatian mengandung unsur pemusatan tenaga psikis berupa kesadaran yang turut serta pada aktifitas tersebut yang ditujukan pada suatu objek. Dalam hal ini seseorang benar-benar memperhatikan terhadap hal yang dihadapi karena pemikirannya terpusat pada hal yang diperhatikannya.
- (2) *Interest* atau ketertarikan adalah adanya perhatian seseorang mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan objek tersebut. Ketertarikan ini ditunjukkan dengan usaha untuk berhubungan dan melakukan tindakan mendekati objek tertentu. Individu yang tertarik akan berusaha untuk selalu bertindak agar memperoleh sesuatu hal yang disukai.
- (3) *Desire* atau keinginan yaitu dorongan untuk mengetahui secara lebih mendalam tentang objek tersebut. Individu berusaha mencari tahu tentang hal yang diminatinya. Seperti pengajuan pertanyaan hal ini menunjukkan adanya suatu ketegangan yang dapat mengarahkan seseorang untuk melibatkan dirinya ke dalam masalah tersebut serta untuk mencari jalan keluarnya.
- (4) *Conviction* atau keyakinan, aspek ini muncul setelah individu mempunyai informasi yang cukup terhadap suatu objek sehingga merasa tertarik dengan objek tersebut. Seseorang juga akan merasa tertarik terhadap layanan informasi karena diberikan dengan menggunakan media film sebagai

perantara penyimpanan materi. Seseorang merasa memperoleh banyak informasi yang lebih terhadap segala informasi yang dibutuhkan.

(5) *Decision* atau keputusan, dengan keyakinan yang cukup kuat untuk mengikuti apa yang menjadi keinginannya.

(6) *Action* atau tindakan, setelah adanya keputusan kemudian berupaya untuk mewujudkan perilaku yang diharapkan. Individu melaksanakan dalam bentuk perbuatan setelah mendapatkan informasi.

Minat seseorang dapat terbentuk karena adanya proses belajar yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan. Minat dapat diungkapkan dan dibuktikan dengan tindakan atau perhatian. Jika individu memiliki minat terhadap sesuatu maka individu tersebut akan berhubungan secara aktif dengan objek yang menarik perhatiannya tanpa ada yang menyuruh. Minat seseorang juga dapat terbentuk karena individu tersebut menaruh rasa ketertarikan terhadap suatu objek. Dengan munculnya rasa tertarik terhadap suatu objek tersebut individu akan berusaha untuk mengetahui secara lebih dalam tentang objek yang dimilikinya.

### 2.1.3 Ciri-ciri Minat

Minat tidak dibawa sejak lahir melainkan diperoleh kemudian. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut. Sejalan dengan pendapat Slameto dalam Sardiman (2003:180) menjelaskan bahwa ciri-ciri minat yang ada pada masing-masing individu adalah sebagai berikut:

1. Minat tidak dibawa sejak lahir melainkan dipelajari kemudian.
2. Minat dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa seseorang lebih menyukai suatu hal daripada hal yang lain.

3. Minat dapat dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktifitas.
4. Minat mempunyai segi motivasi dan perasaan.
5. Seseorang yang memiliki minat terhadap suatu objek akan cenderung memberikan perhatian yang lebih besar terhadap objek tersebut.

Dorongan-dorongan yang ada pada diri anak menggambarkan perlunya perlakuan yang luas sehingga ciri-ciri dan minat akan tergambar lebih rinci dan faktual sesuai dengan usia dan kedewasaan seseorang.

#### **2.1.4 Faktor- faktor Minat**

Faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa, antara lain:

##### **1. Faktor Internal**

Faktor internal adalah sesuatu yang membuat siswa berminat yang datangnya dari dalam diri. Menurut Reber dalam Muhibbin Syah (2005:151) faktor internal tersebut adalah pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan.

##### **2. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah sesuatu yang membuat siswa berminat yang datangnya dari luar diri, seperti: dorongan dari orang tua, dorongan dari guru, rekan, tersedianya prasarana dan sarana atau fasilitas, dan keadaan lingkungan.

Reber dalam Syah Muhibbin (2005:151) mengatakan bahwa faktor-faktor yang menimbulkan minat pada diri seseorang terhadap sesuatu dapat digolongkan sebagai berikut.

##### **1. Faktor Dorongan dari Dalam (*The Factor Of Inner Urgent*)**

Kebutuhan ini dapat berupa kebutuhan yang berhubungan dengan jasmani dan kejiwaan.

## 2. Faktor Motif Sosial (*The Factor Of Sosial Motif*)

Timbulnya minat dalam diri seseorang dapat didorong oleh motif sosial yaitu kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, penghargaan dari lingkungan dimana seseorang berada.

## 3. Faktor Emosional (*The Factor Of Emotional*)

Faktor yang merupakan ukuran intensitas seseorang dalam menaruh perhatian terhadap suatu kegiatan atau obyek tertentu.

### 2.2. Parkour

#### 2.2.1. Definisi Parkour

Parkour adalah seni bergerak dan metode latihan natural yang membantu manusia dapat bergerak dan mengatasi berbagai rintangan dengan cara efisien dalam Meutia Rin Diani (2010). Kata parkour berasal dari kata *parcours du combatant* (Prancis), yang berarti pelatihan halang rintang untuk sesi militer. Olahraga ini banyak melibatkan gerakan melompat dan memanjat, selain gerakan khusus lainnya. Praktik parkour mengaitkan antara tubuh manusia dan obyek-obyek yang ada di lingkungan, misalkan pagar, tangga, bangku, dan sebagainya. Orang yang mendalami parkour disebut *traceur* untuk laki-laki dan *traceuse* untuk perempuan.

Seni bergerak ini diciptakan oleh Georges Hebert, mantan perwira laut Prancis yang bermula dari terkesannya Herbert ketika menyaksikan kaum pribumi yang menampilkan ketrampilan fisiknya saat berkunjung ke Afrika.

Herbet mengatakan sebagaimana dikutip oleh Meutia Rin Diani (2010) bahwa *"Their bodies were splendid, fleksibel, nimble, skillful, enduring, resistant, and yet they had no other tutor in gymnastics but their lives in nature"*

Meutia Rin Diani (2010), parkour dikenal memiliki nilai-nilai yang filosofis, yaitu kemampuan untuk menghadapi masalah yang ada di dalam hidup manusia, kemampuan untuk melawan rasa takut, tekad untuk bangkit dari kegagalan, bersikap bijaksana dalam memecahkan masalah, fleksibilitas dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, menjaga semangat dalam menjalani hidup, dan kreativitas dan kebebasan dalam menciptakan gerakan baru tanpa meninggalkan nilai-nilai kehidupan lainnya.

Parkour memiliki fokus pada pemindahan dari satu titik ke titik lain. Misalkan ada dua bangunan yang berbeda tinggi, kira-kira 4 m. Traceur memfokuskan bagaimana cara melompat dari bangunan yang lebih tinggi ke bangunan yang lebih rendah tanpa mencederai tubuh. Tidak hanya bangunan yang menjadi alat pembelajaran parkour, tangga dan pagar juga menjadi sarana yang dapat dimanfaatkan. ( Meutia Rin Diani, 2010)

Parkour membawa rasa kebebasan berekspresi, karena parkour bukan sebagai kegiatan apolitis tetapi sebenarnya parkour sebagai potensi satu revolusioner. "Sebagai hasil dari interaksi ini tubuh itu sendiri adalah media ekspresi yang sangat terbatas, menurut Douglas sebagaimana yang dikutip oleh Browne (2007).

Praktisi sering mengklaim penemuan parkour adalah pengalaman yang mengubah hidup, bahwa memungkinkan untuk melakukan hal-hal yang sebelumnya dianggap tidak mungkin. Dalam hal ini, praktisi mengklaim parkour yang melibatkan pengetahuan berkembang dari tubuh, diperoleh melalui pelatihan, kemajuan keterampilan seseorang, cedera dan pemulihan. Praktisi

juga mengklaim parkour yang mendorong keterhubungan diri dengan ruang fisik dimana parkour dipraktikkan bahwa praktisi sebelumnya tidak mengalaminya.

Forrest (2007) mengatakan sebagaimana dikutip oleh Browne (2007). Banyak praktisi menggambarkan hubungan perasaan dan kekuasaan. Tubuh dan pikiran yang menggabungkannya membawa kedalam pengalaman. parkour bukan hanya kegiatan yang dangkal, memungkinkan *traceur* menemukan dirinya sendiri dengan sangat mendalam. Praktisi melakukannya untuk menikmati dan memahami diri sendiri.

Kegiatan kreatif seperti parkour, memanfaatkan mode pikir yang terletak dibelahan otak kanan, yang bertentangan dengan pola pikir linear dari otak kiri. Sebuah kesadaran manusia yang lebih lengkap harus memanfaatkan kedua belahan otak tersebut, menurut Pingsan sebagaimana dikutip oleh Wallace (2013).

Parkour telah digambarkan sebagai pusat budaya, filsafat, bentuk seni, olahraga, disiplin, kegiatan rekreasi dan munculnya lingkungan yang aktif. Menurut O'Grady (2012) sebagaimana dikutip oleh Wallace (2013)

Bavinton (2007) menyatakan sebagaimana dikutip oleh Wallace (2013) menjelaskan parkour sebagai bentuk permainan kreatif yang menafsirkan kota memungkinkan sebagai tempat bermain, dari dalam dirinya ingin mengungkapkan dan mengambil cara yang menarik untuk mengambil rute termudah.

Rawlins dan Guralda (2011) sebagaimana dikutip oleh Wallace (2013), mengatakan parkour adalah sebuah deklarasi dari potensi kreatif dan bermain dengan semangat umat manusia.



Atkinson (2009) sebagaimana dikutip oleh Wallace (2013), menjelaskan bahwa parkour adalah ekspresi dari keprihatinan terhadap kota kapitalis dan dampaknya terhadap masyarakat, budaya, spiritualitas dan etika lingkungan.

Pendapat para ahli peneliti menyimpulkan bahwa parkour tidak seperti olahraga biasanya yang sebagian besar ada di sekolah, karena Parkour dalam sifatnya adalah non kompetitif. Praktisi atau yang disebut *traceur* tidak bersaing satu sama lain untuk mengalahkan dan tidak ada hakim. Sifat Parkour termasuk etika perbaikan diri dan pengembangan diri melalui gerakan.

Parkour sangat berbeda dengan olahraga senam dalam aspek tertentu seperti bentuk, maupun gerakan. Namun parkour didirikan pada prinsipnya adalah disiplin. Disiplin diri adalah yang terpenting dalam Parkour karena seorang praktisi akan melatih jauh dari yang dilatihkan untuknya. Dan bersikap efektif dalam bertindak sebagai pelatih diri sendiri. Mengontrol diri adalah suatu cara yang dilakukan ketika praktisi berada di luar jangkauan dan berbahaya.

Praktisi berlatih bersama ada suasana kompetisi yang sehat dalam arti yang sebenarnya. Persaingan dari bahasa Latin *competere*, yang artinya berarti berusaha bersama-sama. Ini adalah apa yang dimaksudkan ketika praktisi berlatih bersama sebagai sebuah kelompok. Para praktisi berjuang bersama-sama untuk mencapai keunggulan dalam gerakan.

Frase yang sering digunakan dalam parkour yang merangkum sebagian besar dari semangat, satu keharusan menjadi kuat agar berguna untuk orang lain. Etika lain yang kuat dalam parkour adalah kerja tim dan persahabatan. Perkembangan individu secara fisik dan mental ke arah yang positif adalah bagian penting dari praktek parkour.

## 2.2.2. Persepsi Tentang Parkour

### 2.2.2.1. Filosofi Parkour

Meutia Rin Diani (2010), parkour dikenal memiliki yang filosofis, yaitu kemampuan untuk menghadapi masalah yang ada di dalam hidup manusia, kemampuan untuk melawan rasa takut, tekad untuk bangkit dari kegagalan, bersikap bijaksana dalam menjaga semangat dalam menjalani hidup, dan kreativitas dan kebebasan dalam menciptakan gerakan baru tanpa meninggalkan nilai-nilai kehidupan lainnya.

*In parkour, the practitioner must progress steadily. As each new move is attempted, it is accompanied by its own specific set of uncertainties, complications and fears. By a process of awareness and applying appropriate mental tools, combined with physical training and conditioning, parkour produces effects such as Mauss' "notion of 'les techniques du corps', in which the human body is simultaneously the primordial object of and tool for cultural action.*

*parkour has the perceived ability to allow its practitioners to feel as though "your body has always been on autopilot, and you've discovered for the first time that you are able to control it's a sport that permits exploration of the potential offered by your body.*

Parkour bukanlah olahraga yang tanpa terkandung nilai-nilai filosofinya. Nilai-nilai seperti keberanian, tekad, daya tahan, kekuatan, disiplin, dedikasi dan umur panjang. Nilai-nilai seperti kerendahan hati, dan altruisme, integritas. Ada banyak cara *traceur* yang bisa membantu secara positif untuk menyalurkan masa depan disiplin ini, namun sekaligus menolak untuk mengizinkan nilai-nilai seperti ini menjadi hilang. Dalam praktik latihan parkour merupakan awal yang baik, dan tempat yang mudah untuk memulai.

Nilai-nilai ini tidak harus menampakkan diri sebagai suatu tantangan seperti yang dikatakan dalam filosofi parkour, namun pada akhirnya satu-satunya cara agar traceur dapat secara signifikan tumbuh adalah dengan menghadapi kesulitan dan beradaptasi untuk mengatasinya. Ini mungkin suatu bentuk menahan diri dalam melakukan sesuatu yang menakutkan. Hal itu menjadikan risiko yang layak untuk mengatasi rasa takut dan menguji kemampuan

Parkour akan berkembang dan menjadi apa yang ada di mata publik, tetapi pegang erat-erat dengan apa yang dianggap penting karena parkour tidak berdiri sendiri. Jangan biarkan nilai-nilai dalam filosofi parkour itu mati atau generasi berikutnya mungkin tidak akan pernah melihat atau mengalami apa yang dilihat dan dilakukan ketika traceur menemukan parkour. Biarkan tantangan dan umur panjang yang akan membentuk latihan, tujuan dan motivasi dalam parkour.

*Traceur* terbaik dunia mengungkapkan menjadi praktisi parkour yang baik bukan karena keturunan dari leluhur atau karena terlalu ekstrem untuk mencoba segala hal yang baru. Namun para traceur yang terbaik dan terkuat karena mampu berkembang dengan bertahap. Membangun lapisan demi lapisan tameng di tubuh selama bertahun-tahun. Mengulangi gerakan-gerakan beribu-ribu kali dan tak terburu-buru menjalani proses dalam parkour. Praktisi parkour mempunyai kekuatan yang terakar dalam ketahanan dan kekebalan dari perkembangan tahap demi tahap.

Banyak wawancara dengan David Belle membahas tentang cedera, dan David selalu menggelengkan kepala dan berkata bahwa lutut dan tangannya baik-baik saja, tidak merasakan sakit, ini karena setelah 18 tahun berlatih. Sangat berbeda dengan sekarang praktisi yang baru berlatih selama setahun, harus berhenti selama berbulan-bulan karna mengalami masalah lutut, dislokasi

bahu, tendonitis, operasi untuk memperbaiki tubuh dibawah umur 20 tahun. Apakah ini semua kebetulan, atau ini disebabkan oleh karena mendorong terlalu keras, terlalu cepat, berusaha untuk menjadi yang terbaik dan terlalu banyak membandingkan diri ke orang-orang lain.

Parkour adalah sebuah perjalanan pribadi yang penuh dengan kerja keras. Tidak ada jalan pintas dan tidak ada cara cepat. *Philoshopy Parkour* Être et Durer (To Be and To the Last).

Poin penting dari filosofi parkour :

1. Jika seseorang ingin menjadi pendatang baru di dunia parkour, cari tahu sebanyak mungkin dan berlatihlah dari orang-orang telah melangkah jauh sebelumnya. Tapi jangan sampai kehilangan kreativitas dan kemampuan berpikir untuk diri sendiri. Coba dan jelajahi metode-metode yang berbeda dan berkembanglah sesuai dengan kemampuan. Dalam belajar parkour seseorang bisa mempercepat pemahamannya tentang teori parkour, tapi tidak untuk mengambil jalan pintas pada praktek sebenarnya dalam parkour itu sendiri.
2. Jika seseorang adalah orang yang lebih berpengalaman dalam parkour dan merasa bahwa pendatang-pendatang baru lebih hebat, jangan merasa terpengaruh untuk mendorong diri untuk terlalu keras atau melakukan sesuatu hanya karena pendatang bisa melakukan. Cobalah untuk mengingatkan pendatang akan bahayanya melakukan hal-hal yang melebihi batas kemampuan tubuh. Walaupun pendatang bisa melakukan sesuatu, tidak berarti pendatang harus melakukannya. Pendatang belajar parkour lebih cepat karena sekarang banyak informasi yang bisa didapatkan, semua itu tersaji karena kerja keras dan pengalaman traceur sebelumnya.

#### 2.2.2.2. Hakikat Parkour Dalam Keseharian

Parkour merupakan contoh yang baik untuk membuktikan adanya hubungan antara parkour, keseharian, dan estetika. Karena menunjukkan bahwa parkour dalam keseharian tidak hanya meliputi bangunan saja tetapi juga pengalaman ruang.

Menurut Franck dan Lepori (2000:11) sebagaimana dikutip oleh Meutia Rin Diani (2010) parkour dalam keseharian adalah produk dan proses penciptaan ruang yang hasil akhirnya dipengaruhi oleh fungsi, imajinasi akan bentuk, dan faktor-faktor lingkungan di sekitarnya. Secara khusus, bagi *traceurs*, parkour dalam keseharian adalah penciptaan ruang dan hasil respons dari tubuh praktisi.

*“Inside our movements are restrained by the limits of the space, we are subject to forces within the space. Outside we are subject to those forces, our movements are not constrained by those limits”.*

Apabila mengubah cara memaknai parkour, maka nyata bahwa parkour dalam keseharian tidak hanya berfungsi sebagai pemuas indera penglihatan saja, tetapi juga keempat indera lainnya yaitu pendengaran, perasa, penciuman, peraba sehingga dapat timbul makna baru tentang parkour. Ini yang dipahami oleh *traceur* dan sering dilupakan oleh orang awam. Bahwa parkour tidak hanya sebagai nilai estetika saja, tetapi dari nilai estetika tersebut yang dapat mendefinisikan parkour dalam kehidupan nyata. *Traceur* mencoba mengubah paradigma itu dan memberi pemaknaan baru mengenai parkour dalam keseharian. *Traceur* memandang parkour sebagai rintangan yang harus dilalui oleh tubuh praktisi itu sendiri. Arsitektur dalam kehidupan nyata adalah sarana pembelajaran bagi tubuh manusia agar menjadi lebih baik secara fisik dan mental.

*“Parkour is an urban sport and as a traceur (people practicing this discipline) you focus on moving from point a to point b as fast, smoothly and efficiently as possible. You are using the abilities of your body to surpass any obstacle in your surrounding whereby you are given complete freedom – physically and mentally.”*

Parkour memiliki fokus pada pemindahan dari satu titik ke titik lain. Misalkan ada dua bangunan yang berbeda tinggi, kira-kira 4 m. *Traceur* menfokuskan bagaimana cara melompat dari bangunan yang lebih tinggi ke bangunan yang lebih rendah tanpa mencederai tubuh praktisi. Tidak hanya bangunan yang menjadi alat pembelajaran parkour, tangga dan pagar juga menjadi sarana yang dapat dimanfaatkan. Tekstur beton atau fasad bangunan yang dirasakan *traceur* saat menyentuh juga memperkaya pengalaman ruang praktisi, yang merupakan inti bahwa parkour dalam keseharian adalah pengalaman ruang.

Disimpulkan bahwa keseharian adalah suatu kritik sosial terhadap kondisi sekitarnya, terutama arsitektur. Oleh karena itu keseharian selalu kontras dengan paradigma umum, seperti kehadiran pedagang kaki lima yang dianggap bertentangan dengan paradigma kota bersih yang cenderung bebas dari sesuatu yang kumuh. Pedagang kaki lima dianggap kumuh karena menggunakan gerobak atau tenda yang bukan berasal dari beton. Pakaian lusuh yang dikenakannya turut pula memperkuat kesan kumuhnya. Padahal, sesungguhnya ada makna dibalikinya, yakni pemberontakan terhadap pemerintah karena tidak mewadahi pedagang untuk berdagang. Pelanggaran aturan kerap terjadi karena pedagang benar-benar memerlukan tempat untuk berjualan.

Parkour pada awalnya parkour dikembangkan untuk menentang kompetisi komersialisasi olahraga. parkour ditujukan untuk membantu orang lain sehingga manusia mempunyai cara berpikir moderasi (sederhana) dan memiliki ketahanan fisik yang lama. Namun, tanpa sadar, parkour sebenarnya juga menentang paradigma umum arsitektur.

Menurut Miles (2000:163) sebagaimana dikutip oleh Meutia Rin Diani (2010) "*The everyday, as much as great art, offers acces to meaning.*"

### **2.2.2.3. Hakikat Parkour Dengan Estetika**

Banyak orang mengartikan estetika sebagai pandangan individu terhadap baik atau buruknya sebuah objek. Hal tersebut kurang tepat, sebab pandangan tersebut bukanlah estetika, melainkan *taste*. *Taste* adalah pandangan seseorang yang dilandasi hasil pembelajarannya sepanjang hidup. Hasil pembelajaran tersebut meliputi kebudayaan dan pendidikan seperti yang dikatakan oleh Meutia Rin Diani (2010) bahwa "*Taste is a result of education an awareness of elite cultural values.*"

Mempengaruhi seseorang dalam menilai keindahan suatu objek. Jadi apabila ada seseorang yang mengomentari suatu objek seperti itu bagus sekali atau bisa juga jelek, maka tidak dapat serta merta langsung dikaitkan dengan estetika. Pandangan orang terhadap suatu objek sesungguhnya merupakan hasil pengaruh dari kebudayaan yang pendidikan yang dijalani selama hidupnya. Sebagai contoh, ada sebuah kampung di mana orang telah terbiasa hidup di dalam rumah yang berbentuk joglo. Suatu hari ada arsitek yang mendirikan bangunan yang bergaya kontemporer. Tentu saja masyarakat memprotes, tetapi ada juga yang mengaguminya. Adanya tentangan terhadap bangunan itu, terjadi karena masyarakat telah terbiasa hidup di lingkungan hanya terdiri dari rumah

joglo. Bagi yang mengaguminya, bangunan itu dianggap sesuatu yang baru dan menarik. Masyarakatitu umumnya adalah orang yang terbuka terhadap hal-hal yang baru. Keterbukaan itu mungkin merupakan hasil didikkan orang tua atau gurunya. Jadi, hal tersebut tidak dapat dianggap estetika tetapi *taste*.

*“Aesthetics (also spelled æsthetics or esthetics) is a branch of philosophy dealing with the nature of beauty, art, and taste, and with the creation and appreciation of beauty.”*

Estetika merupakan cabang filsafat yang mengkaji dan membicarakan tentang seni dan keindahan dan merupakan buah pemikiran manusia terhadap keindahan. Kebudayaan, dan alam yang ada. Berbeda dengan *taste*, estetika lebih banyak melibatkan akal dari pada sensor dan kenikmatan, itu dilakukan dengan sadar. Sehingga hakikat parkour dalam estetika adalah suatu cara mengadaptasikan atau menyesuaikan tubuh manusia terhadap lingkungan sekitarnya dalam kondisi ekstrem tanpa mencelakai tubuh manusia. Cara tersebut tentu memerlukan pemikiran untuk menentukan caramengkaji seni dan keindahan. yang merupakan bagian dari olahraga parkour.

Seni merupakan ungkapan emosi dan pemikiran manusia terhadap sesuatu. Begitu juga parkour, setiap gerakan yang terbentuk merupakan hasil daripemikiran manusia. Bagi *traceur* itu adalah gerakan yang indah. sebab ada makna di dalamnya yaitu keberhasilan melewati rintangan tanpa harus melanggar aturan (tidak membuat tubuhnya terluka). Keindahan tidak hanyaharus berbentuk visual tetapi juga emosi. Rasa senang yang timbul saat menyaksikan atau melakukannya juga menjadi kriteria dalam menilai keindahan, sehingga dapat dikatakan bahwa parkour memiliki hubungan dengan estetika karena pelibatan seni dan pemikiran lain didalamnya.

Parkour merupakan gabungan antara arsitektur, keseharian, dan estetika, namun bukan dalam bentuk bangunan melainkan pengalaman ruang atau memecahkan masalah.

### **2.2.3. Teknik Parkour**

Menurut Salvato, C (2009). Agar berhasil dalam sebuah olahraga, program kebugaran, atau aktivitas fisik, maka perlu untuk membangun kekuatan, kecerdasan dan program pengkondisian. Untuk memaksimalkan keuntungan dalam program kebugaran agar dapat menerapkannya dalam keterampilan olahraga tertentu, hal ini dapat membantu untuk melacak kemajuan, menetapkan tujuan, dan mencapai keseimbangan dalam kemampuan fisik, pergerakan dan peningkatan.

Parkour merupakan suatu gerakan berpindah tempat yang mengandalkan keefisienan dan keindahan gerak tubuh, parkour juga dapat membantu seseorang untuk bergerak lebih cepat dari suatu tempat ke tempat lain. Namun parkour tidak bisa begitu saja disebut sebagai olahraga atau kegiatan yang ekstrem, karena parkour merupakan suatu disiplin diri. Sebelum seseorang hendak belajar parkour, pelajariilah gerakan-gerakan dasar yang menjadi gerakan parkour.

Parkour adalah suatu metode latihan yang berguna untuk meningkatkan diri dengan mempelajari cara bergerak yang natural dan melewati rintangan-rintangan, prinsip-prinsip yang dipelajari dalam parkour bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keuntungan jangka pendek dalam mempelajari parkour adalah seseorang akan memiliki kemampuan untuk bergerak efisien dalam situasi-situasi rumit, sedangkan keuntungan jangka panjangnya adalah meningkatnya fitness level, kepercayaan diri dan pengontrolan diri, serta

membuat pikiran yang lebih relax dan positif. Tetapi dilain itu juga ada kekurangannya, kekurangannya adalah seseorang akan melakukan latihan yang memakan waktudan usaha untuk mendapatkan manfaat penuh dari parkour.

Point penting untuk *firsttimer* sebelum memulai latihan parkour :

Teknik parkour terbagi menjadi 3 tahap, pertama adalah kekuatan (*strength*), kedua adalah stamina and kecepatan (*stamina dan speed*), dan ketiga adalah teknik dan fokus (*technique and focus*).

1. Kekuatan (*Strength*).

Kemampuan unit otot, atau kombinasi dari unit otot, untuk menghasilkan kekuatan atau tenaga. Menurut (Salvato, C,2009).

2. Stamina dan Kecepatan (*Stamina and Speed*).

Stamina adalah kemampuan sistem tubuh untuk memproses, menyampaikan, menyimpan, dan memanfaatkan energi. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk meminimalkan waktu siklus dari gerakan berulang. Menurut (Salvato, C, 2009).

3. Teknik dan Fokus (*Technique and Focus*).

Astuti, A (2014) teknik adalah seperangkat unsur yang saling terikat atau tersusun dalam usaha mencapai suatu tujuan. Sedangkan Menurut Mashari, A (2010) fokus adalah konsentrasi penuh terhadap satu tujuan.

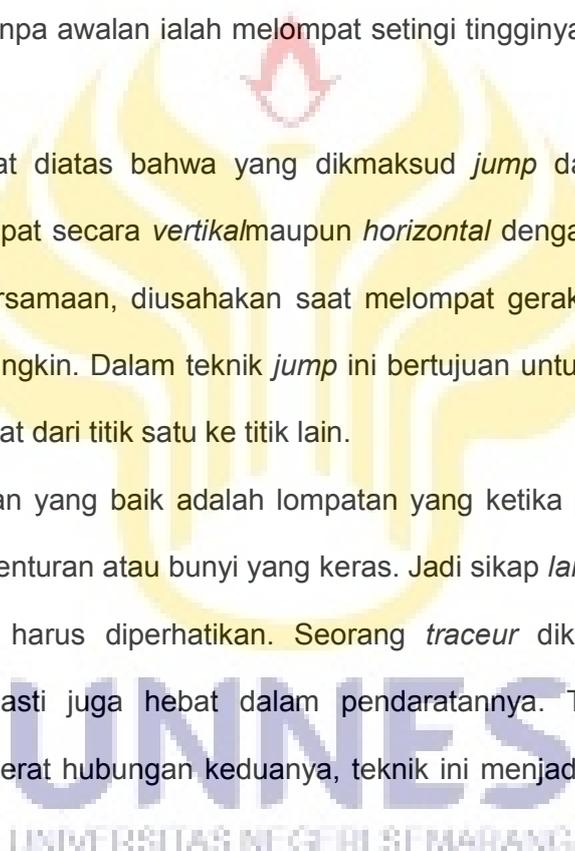
Memahami tiga tahapan penting dalam parkour, seorang *first timer* juga harus mamahami dan mengerti teknik-teknik dalam belajar parkour, teknik parkour yaitu :

## 1. *Jumping*

Menurut Ismiarso (2007:08) sebagaimana dikutip oleh Zaenal Arief (2012) *jump* adalah lompat gerak, tujuan mengukur kekuatan otot kaki dan kekuatan ledak(*explosive power*).

Karwijanto, R (2004:07) sebagaimana dikutip oleh Zaenal Arief (2012) mengemukakan *jump* adalah suatu bentuk latihan kesegaran jasmani kegiatan lompat tegak tanpa awalan ialah melompat setinggi tingginya yang di lakukan tiga kali lompatan.

Pendapat diatas bahwa yang dikmaksud *jump* dalam parkour adalah gerakan melompat secara *vertikal* maupun *horizontal* dengan menggunakan dua kaki secara bersamaan, diusahakan saat melompat gerakan kaki setinggi dan semaksimal mungkin. Dalam teknik *jump* ini bertujuan untuk melatih pergerakan berpindah tempat dari titik satu ke titik lain.

Lompatan yang baik adalah lompatan yang ketika pendaratannya tanpa menimbulkan benturan atau bunyi yang keras. Jadi sikap *landing* saat melakukan lompatan juga harus diperhatikan. Seorang *traceur* dikatakan hebat dalam lompatannya pasti juga hebat dalam pendaratannya. Teknik *jump* dengan landing sangat erat hubungan keduanya, teknik ini menjadi point penting dalam teknik parkour. 

## 2. *Running*

Running adalah gerakan berlari. Tetapi dalam parkour *running* adalah teknik yang sangat penting, karena parkour tanpa *running* berarti bukan Parkour yang sesungguhnya. Latihan manajemen langkah dalam teknik *running* sangat perlu dipelajari dan diperhitungkan, karena satu langkah yang salah saat berlari bisa membuat fatal praktisi parkour itu sendiri. Jadi bisa disimpulkan pengertian

*running* dalam parkour adalah pergerakan yang dinamis sesuai kemauan dari praktisi parkour dan sudah diperhitungkan dari awal. Dalam teknik *running* ini dapat dikembangkan menjadi 3 teknik lagi yaitu :

- a. jogging
- b. sprint
- c. strudle

### 3. *Landing*

*Landing* adalah teknik mendarat di permukaan tanah. Cara terbaik mendarat adalah dengan mencondongkan posisi badan agak ke depan, saat akan menyentuh tanah gunakan kedua ujung kaki untuk mendarat, atau dengan kata lain mendarat dengan jinjit. Saat kaki menyentuh tanah usahakan badan juga diturunkan kemudian di seimbangkan dengan bantuan tangan (Bielly:2011).

Pendapat tersebut peneliti mengatakan bahwa *landing* adalah gerakan mendarat dengan teknik yang dipakai adalah membengkokkan lutut saat jari-jari kaki menyentuh tanah, jangan pernah mendarat dengan telapak kaki, usahakan selalu mendarat dengan jari-jari kaki dalam keadaan seimbang. Fungsi teknik *landing* adalah untuk meminimize rasa sakit saat *traceur* melompat ke bawah. Dengan teknik seperti diatas, seorang praktisi akan mahir untuk terjun dari ketinggian sekitar 2,5 meter bahkan lebih tinggi.

Teknik *landing* yang perlu diperhatikan bagi *firtstimer* adalah:

- 1) Cobalah belajar teknik *landing* dari ketinggian yang pendek terlebih dahulu, contohnya dari ketinggian 75 cm dahulu atau 100 cm.
- 2) Usahakan kedua kaki mendarat bersamaan menyentuh tanah dengan sejajar.
- 3) Sikap *balancesangat* penting dalam teknik *landing*.

#### 4. *Precision jump*

Bielly (2011) mengatakan *precision jump* adalah teknik melakukan lompatan statis dari satu objek ke objek lainnya untuk melatih power kontrol. Cara melakukan *precisison jump* adalah dengan bersiap melompat secara seksama dalam keadaan diam dengan *full power*. Saat akan mendarat di objek selanjutnya, kurangi power sehingga kontrol badan terpenuhi. Atau dengan kata lain saat mendarat di objek selanjutnya, para *traceur* bisa mendarat dengan seimbang.

Peneliti dapat menyimpulkan *precision jump* adalah lompatan statis secara seksama dari satu objek menuju objek selanjutnya, sangat berhubungan erat dengan keseimbangan saat mendarat. Dalam teknik *precision jump* dapat dikembangkan menjadi teknik *precision jump plyometrik*.

#### 5. *Rolling*

Pelatihan parkour menempatkan banyak ketegangan pada tulang dan ligamen, seorang praktisi parkour perlu cara untuk meredam jatuh yang mungkin akan berdampak pada tubuhnya. Meminimalisir dampak jatuh dengan berguling dari satu bahu ke pinggul dari sisi yang berlawanan.

Roll dalam parkour adalah gerakan berguling kedepan maupun kebelakang, dalam teknik ini biasanya diaplikasikan setelah melakukan lompatan. Hal ini bertujuan untuk mentransfer momentum atau energi setelah melompat.

#### 6. *Vaulting*

*Voult* adalah teknik parkour dan *freerunning* yang digunakan agar dapat lebih cepat untuk melewati rintangan. Ada banyak jenis voult, semua dibedakan

dari tipe hambatan, kecepatan dan arah gerakannya. Vault juga dapat diartikan lompat atau melompati obstacle, kadang-kadang menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan atau menggunakan satu tangan.

Disiplin parkour, *vault* adalah setiap jenis gerakan yang melibatkan melompat atau melompati rintangan sementara menempatkan beban di atasnya dengan tangan seseorang. *Vault* memungkinkan praktisi parkour (*traceur*) dengan cepat dan efisien melewati pagar, meja, dinding, dan platform.

Jenis *vault* yang memiliki nama standar di parkour. Namun demikian, parkour tidak terbatas pada ditentukan jenis gerakan, karena disiplin adalah tentang bergerak bebas dan efisien negosiasi rintangan, bukan tentang melakukan trik.

Dalam teknik *vault* ini dikembangkan menjadi lebih banyak lagi variasinya yaitu :

- a. *safeti vault*
- b. *speed vault*
- c. *lazy vault*
- d. *Teef vault*
- e. *dash vault*
- f. *monkey vault*
- g. *kong vault*

#### 7. *Climbing*

Rowat, C (2013) mengatakan jika parkour bisa dipecah menjadi tiga gerakan saja, maka itu adalah berlari, melompat, dan memanjat. Dari ketiga gerakan tersebut, mayoritas praktisi parkour hanya menyukai lompatan, membenci berlari, dan melupakan memanjat.

*Climb* adalah gerakan memanjat, tetapi bukan pengertian *climb* dalam parkour. Kebanyakan praktisi parkour adalah seorang pemanjat yang buruk karena *traceur* hanya mengandalkan kekuatan tubuh bagian atas tanpa memperhatikan tekniknya. Praktisi parkour bukanlah pemanjat yang ulung, tapi praktisi telah fokus pada teknik memanjat selama bertahun-tahun dan hal itu sangat membantu *traceur* bergerak dalam parkour.

Parkour adalah tentang melewati rintangan, tapi beberapa rintangan hanya bisa dilewati dengan pelan dan tenang, ketika temboknya terlalu tinggi untuk melakukan *wall run* maka pilihan satu-satunya adalah untuk memanjatnya. Teknik memanjat sangat begitu penting, utamakan posisi kaki untuk mengurangi beban di tangan. Sebagai pedoman keselamatan umum, ketika memanjat pastikan ada tiga titik kontak dengan obstacle dan gerakkan difokuskan hanya satu bagian tubuh (tangan atau kaki) saat bergerak.

Definisi *climb* dalam parkour adalah seni bergerak memanjat yang efisien, cepat dan akurat, dengan gerakan aktif bagian tangan dan dibantu kaki untuk menambah power saat melakukan teknik ini.

Teknik *climb* dikembangkan menjadi 2 variasi yaitu :

a. *catleap*

b. *arm jump*

#### **2.2.4. Pola Latihan Parkour**

Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan otomatis. Menurut Harsono sebagaimana dikutip oleh Dirman (2012). Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara

menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan fisik dan mental secara bersama-sama.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan yang direncanakan secara matang, dan dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, serta dievaluasi sesuai dengan alat yang benar.

Parkour memiliki beberapa pola latihan yang dikembangkan sendiri oleh para praktisi parkour, kali ini peneliti mengkaji dua pola latihan dalam parkour. Yang pertama adalah pola repetisi dan yang kedua adalah DAAP (*Division Activa Pro Parkour*)

#### 1. Pola repetisi

Pola repetisi adalah sebuah metode latihan yang didalamnya terdapat beberapa ciri yang khas, menurut Gambetta sebagaimana dikutip oleh Asep Sumpena (2013) yang berpendapat bahwa :

*Repetition running(repeat training).*

*This emphasizes a time goal for the work interval. Followed by a relatively complete recovery. Repeat training improve either aerobic or anaerobic fitness, depending on the speed of the fast run. The distance of the run is usually longer than the distance used in interval training.*

Diartikan secara bebas maka metode latihan repetisi ini menekankan waktu yang ditentukan berubah-ubah yang disesuaikan dengan masa pemulihan yang relatif lengkap. Metode latihan repetisi dapat meningkatkan baik kebugaran aerobok atau anaerobik, tergantung pada kecepatan lari. Jarak lari yang lebih panjang atau lama dibandingkan dengan metode interval.

Pola latihan repetisi yang paling penting adalah masa istirahat atau masa pemulihan, denyut nadi haruslah kembali ke denyut nadi awal latihan, hal ini sesuai dengan pendapat dari Gambetta sebagaimana dikutip oleh Sumpena, A (2013) yang mengemukakan bahwa :

*The emphasis in this type of training is on running the assigned time. Allow adequate rest for the athletes, either jogging or walking. For example, each group runs 100 m in 20 s. They will run the next 100 m when they have recovered from the first one. Some limit should be placed on the rest interval, but allow a good recovery. A pulse rate under 120 BPM is a good indicator of recovery.*

Dapat diartikan secara bebas bahwa penekanan dalam jenis pelatihan ini untuk menjalankan waktu yang telah ditetapkan, memberikan istirahat yang cukup untuk atlet, baik jogging atau berjalan. Indikator denyut nadi di bawah 120 bpm adalah indikator yang baik dari masa pemulihan, bpm disini merupakan singkatan dari beats per minute atau denyut per menit, sehingga disarankan agar masa pemulihan mencapai dibawah 120 denyut nadi per menit sebelum melakukan pengulangan berikutnya.

Peneliti menjelaskan pola repetisi disini diartikan adalah pola latihan yang melakukan gerakan yang sama secara berulang ulang. Pola latihan ini seperti melakukan flow atau gerakan yang menggabungkan beberapa teknik parkour untuk melewati *obstacle* dengan efisien secara berulang-ulang. Pola latihan parkour yang paling efisien adalah pola latihan repetisi atau pengulangan.

*By doing the movements a dozen, a hundred times, trust comes and by doing the same movements over again, it becomes automatic.* David Belle.

Melakukan gerakan selusin, seratus kali, kepercayaan akan datang dan dengan melakukan gerakan yang sama berulang-ulang, itu akan menjadi otomatis. David Belle.

Melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang, itu akan menjadikan praktisi Parkour bergerak secara otomatis. Begitu juga dengan teknik-teknik parkour seperti *Jumping, Running, Landing, Precision jump, Rolling, Vaulting dan Climbing* seorang praktisi parkour bisa melakukan latihan fisik dengan cara melakukan latihan teknik-teknik itu secara berulang-ulang.

Latihan fisik parkour itu sangat erat atau bisa dikatakan saling berkombinasi antara dari segi teknik parkour dan segi latihan fisik. Seorang praktisi ketika ingin memperkuat pahunya tidak harus melakukan latihan fisik seperti *squat jump* atau yang lainnya untuk memperkuat otot bagian pahunya, tetapi seorang praktisi juga bisa melakukan teknik *jumping, landing* atau yang lainnya agar bisa memperkuat otot pahunya. Tapi dilain sisi seorang praktisi parkour bisa dikatakan *traceur* sesungguhnya bilamana praktisi tidak hanya hebat dalam segi teknik tapi praktisi juga harus menguasai filosofi parkour dan kuat dalam fisiknya. Karena dengan berlatih fisik praktisi parkour dapat membuat dirinya sekuat mungkin, ini berguna ketika praktisi mengaplikasikan parkour dalam kehidupan nyata yang dimana dalam kehidupan nyata praktisi tidak tahu medan apa yang akan dilewatinya. Sehingga latihan fisik yang kuat juga akan membuat *traceur* menjadi kuat dalam parkour.

Santoso, Giriwijoyo dan Didik Safar (2012) menguraikan tentang perubahan anatomi, kimiawi dan fisiologi otot akibat dari suatu latihan fisik bahwa, latihan otot akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan dalam otot, yaitu perubahan anatomis, kimiawi (biokimia), dan fisiologis. Tetapi perubahan mana yang dominan ditentukan oleh tujuan dan macam latihan yang dilakukan. Dibawah ini akan dibahas perubahan-perubahan tersebut.

a) Perubahan anatomi.

Latihan otot akan menyebabkan otot membesar. Pembesaran otot ini terjadi karena:

1. Membesarnya serabut-serabut otot (hipertropi otot).
2. Bertambahnya jumlah kapiler di dalam otot (kapilarisasi otot).
3. Bertambahnya jumlah jaringan ikat di dalam otot.

b) Hipertropi otot

Latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan statis akan menyebabkan terjadinya hipertropi otot. Hipertropi ini disebabkan oleh

1. Bertambahnya unsure kontraktile (*aktin dan myosin*) didalam otot, yang menyebabkan bertambahnya kekuatan aktif otot.
2. Menebalnya dan menjadi lebih kuatnya *sarcolemma* dan bertambahnya jumlah jaringan ikat di antara sel-sel otot (serabut-serabut otot), yang menyebabkan bertambahnya kekuatan pasif otot.
3. Bertambahnya jumlah kapiler di dalam otot menjadi lebih muda memelihara kondisi *homeostasisnya*, khususnya otot yang dilatih untuk daya tahan.

Otot-otot yang tidak terlatih akan mengecil (*atrofi*) dan melemah. Dengan latihan, maka otot-otot akan membesar (*hipertropi*). Pembesaran terjadi oleh karena bertambahnya unsur kontraktile di dalam serabut otot yang menyebabkan meningkatnya kekuatan kontraksi otot (kekuatan aktif otot) menebalnya *sarcolemma*, dan bertambahnya jaringan ikat diantara serabut-serabut otot yang menyebabkan meningkatnya kekuatan pasif otot. Hipertropi serabut-serabut otot dengan demikian menyebabkan meningkatnya kekuatan aktifotot dan meningkatnya kekuatan pasif otot,

menjadi lebih kuat dan tahan terhadap regangan dan semakin terpeliharanya kondisi *homeostasis*nya, yang menyebabkan meningkatnya daya tahannya.

Petren dkk. (dalam Karpovich dan Sinning:2015) mendapatkan adanya kenaikan jumlah kapiler sebesar 40-45% di dalam otot jantung gastronemius pada kelinci yang dilatih lari. Perubahan intraselular ditandai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran *mitochondria*, disertai dengan bertambahnya jumlah crista yang menjadi lebih padat. *Mitochondria* mengandung enzim-enzim oksidatif untuk menyelenggarakan pembentukan daya secara *aerobic*.

Perubahan anatomis mana yang lebih dominan, ditentukan oleh macam latihan yang dilakukan. Latihan yang bersifat *anaerobic* akan terutama menyebabkan terjadinya hipertropi serabut-serabut otot disertai bertambahnya jumlah jaringan ikat, sedangkan latihan yang bersifat *aerobic* terutama menyebabkan terjadinya kapilarisasi disertai bertambahnya jumlah *mitochondria*. Dua hal yang terakhir berkaitan dengan diperlukannya kemampuan memasok  $O_2$  dan membuang zat-zat sampah penyebab kelelahan yang lebih baik.

#### c) Perubahan biokimia

Perubahan biokimia meliputi bertambahnya jumlah PC (*phosphocreatine*), glikogen otot, myoglobin dan enzim-enzim yang penting untuk proses *aerobic* (enzim-enzim oksidatif) yang terdapat di dalam *mitochondria*. Perubahan biokimia ini juga ditentukan oleh macam latihan yang dilakukan. Latihan *anaerobic* akan terutama meningkatkan jumlah PC dan glikogen otot, sedangkan latihan *aerobic* akan terutama meningkatkan jumlah myoglobin dan enzim-enzim oksidatif. Latihan dapat meningkatkan kadar glikogen di dalam otot menjadi 2-3 kali lebih banyak. Bertambahnya myoglobin akan menyebabkan otot berwarna lebih merah. Pada anjing dewasa, jumlah myoglobin per 100 g jaringan otot berkisar

antara 100 mg pada anjing yang tidak terlatih sampai 1000 mg pada anjing penburu yang sangat terlatih. Enzim-enzim oksidatif dapat meningkat 2x lipat pada otot-otot yang dilatih *aerobic*, sebaliknya immobilisasi menurunkan jumlah enzim-enzim tersebut (karpovich dan sinning, 2015). Perlu pula dikemukakan bahwa olahraga *exhaustive* dapat menimbulkan kerusakan *mitochondria* yang ditandai dengan terjadinya pembengkakan *mitochondria* dan disorganisasi internal. Oleh karena itu, olahraga *exhaustive* merugikan karena masa pemulihan menjadi lebih panjang.

#### d) Perubahan fisiologi

Perubahan fisiologi ditunjukkan oleh bertambahnya :

1. Kekuatan dan daya tahan statis
2. Daya tahan dinamis
3. Kecepatan transmisi neuromuscular
4. Bertambah cepatnya pemulihan.

## 2. DAAP (*Division Activa Pro Parkour*)

DAAP adalah asosiasi kesadaran nasional yang beresensi pentingnya regenerasi parkour. DAAP selalu mengajak orang-orang melakukan parkour yang bergerak ke arah yang benar. DAAP seolah-olah kubu parkour pertama yang ada di tengah-tengah banyaknya kubu parkour kedua di dunia perparkouran. Tidak ada informasi yang banyak menjelaskan DAAP, tapi seseorang dapat mengetahui informasi yang banyak dari video di akun youtube (DAAP Multimedia) dan postingan di facebook fanpage (DAAP).

### a. Pola latihan DAAP

*5x5 is 5 Recorridos repitiendo 5 veces cada uno.*

5x5 artinya adalah 5 Gerakan diulang 5 kali masing-masing.

5x5 is 5 Recorridos repitiendo 5 veces cada uno adalah pola latihan seperti melakukan flow berulang-ulang. Pola latihan ini hampir sama seperti pola latihan Repetisi. Cuma saja pola latihan ini dilakukan dengan cara melakukan 5 flow yang diulang 5 kali perflow. Contoh, flow pertama melakukan *teef vault*, *side monkey*, *teef vault* lagi, *running*, *kong vault*, dan *running* lagi. Setelah flow pertama pengulangan (gerakan pertama) selesai, lalu *traceur* harus mengulang flow pertama pengulangan pertama menjadi flow pertama pengulangan kedua, ketiga, keempat, sampai kelima, begitu juga flow kedua dan seterusnya dengan pengulangan-pengulangannya. Pola latihan ini bisa dikatakan inovasi dari pola latihan repetisi, tetapi ini bukan pola latihan yang sama seperti pola latihan repetisi. Praktisi boleh melakukan lebih dari 5 gerakan diulang 5 kali masing-masing, karena tidak ada aturan yang mengharuskan melakukan pola latihan seperti itu.

b. Apa tujuan pola latihan DAAP

*5x5 is 5 Recorridos repitiendo 5 veces cada uno* bertujuan untuk melatih kefokuskan, tempo, stamina, dan **mental block** (kondisi pada saat otak melakukan perlawanan kepada tubuh. Contoh, *traceur* melakukan *hanging* selama 3 menit, saat waktu *hanging* hampir selesai, telapak tangan dan jari mulai sakit, lengan dan bahu mulai gemetar, tapi seorang praktisi parkour tidak melepaskan pegangan dari tempat *hanging*. Itu berarti praktisi sedang melakukan mental block. Karena *traceur* harus melakukan 5 gerakan diulang 5 kali masing-masing. Itu berarti *traceur* harus melakukan 25 gerakan yang berbeda diwaktu yang sama saat berlatih.

c. Cara melakukan pola latihan DAAP

*First do it. Second do it well. Third do it well and fast. That means you're professional.* David Belle

Pertama lakukan, Kedua lakukan dengan baik, ketiga lakukan dengan baik dan cepat. Itu yang disebut *treceurs profesional*. David Belle

## 2.3. Siswa

### 2.3.1. Mengenal Karakteristik Siswa

Mengenal karakteristik siswa dapat diingat dari berbagai factor atau perbedaan siswa atau peserta didik. Antara lain dapat mengenal melalui factor fisiknya, intelektualnya, emosionalnya, ketrampilannya, pendiamnya.

Sutirna (2013:61-65) mengemukakan karakteristik secara umum dalam peserta didik diantaranya adalah:

#### 1. Faktor Fisik Siswa

Faktor fisik siswa inilah yang biasanya membuat guru dapat mengenal siswanya lebih dekat, kesehatan jasmani bagi seorang siswa sangat mempengaruhi aktivitas dalam proses pembelajaran. Siswa dalam keadaan normal atau tidak cacat fisik jelas tidak akan menimbulkan permasalahan dalam aktivitas di sekolah, namun lain halnya jika ada siswa yang memiliki cacat fisik atau tidak normal, seorang guru atau pendidik harus waspada karena jika tidak diperhatikan dengan sungguh-sungguh siswa rata-rata cenderung memiliki rasa rendah diri yang sangat tinggi.

#### 2. Faktor Intelegensi Siswa

Faktor intelegensi inilah yang sering membuat guru dapat mengenal para siswanya. Namun seringkali guru hanya mengenal siswanya yang memiliki

intelegensi tinggi dan intelegensi rendah, sedangkan yang intelegensinya pertengahan jarang dikenal oleh guru.

### 3. Faktor Emosional Siswa

Emosi atau perasaan seorang akan mempengaruhi aktivitas belajar di sekolah maupun di rumah. Entah itu adalah perasaan sedih, gembira, aman, cemas, takut, dan sebagainya. Orang yang merasa aman, senang, betah disuatu tempat kemungkinan akan lebih produktif dibandingkan dengan orang yang merasa tidak aman.

### 4. Faktor Bakat Khusus Siswa

Untuk dapat mengenal siswa bisa juga melalui bakat khususnya yang dimiliki siswa. Misalnya ada peserta didik yang pandai bermain alat music sudah dapat dipastikan guru mengenalnya. Begitu juga dengan bakat-bakat akademik misalnya matematika, puisi, sains, dan sebagainya.

### 5. Faktor Budaya Siswa

Sekolah merupakan milik bersama masyarakat, masyarakat memiliki banyak budaya sehingga di sekolah terdapat banyak budaya peserta didik atau disebut dengan sekolah dengan budaya heterogen. Dengan ciri budaya inilah guru bias mengenal siswanya melalui budaya daerahnya.

### 6. Status Sosial

Status sosial siswa nampaknya bias menjadi jembatan guru untuk mengenal siswa. Namun dalam mengenal siswa jangan memandang siswa yang berasal dari strata sosial atas atau menengah saja. Guru tidak boleh hanya mengenal anak-anak yang ekonominya kuat dan menengah saja, siswa dari ekonomi yang lemah pun harus dikenal dan diperhatikan.

## 7. Faktor Komunikasi

Kemampuan berkomunikasi akan sangat mempengaruhi aktivitas belajar siswa dan cepat lambatnya dikenal oleh seluruh komponen sekolah.

### 2.3.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar Siswa

Muhibbin Syah (2003:145) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni:

#### 1. Faktor Internal (faktor dari dalam diri siswa)

Faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri meliputi dua aspek yakni: 1) aspek fisiologis (yang bersifat jasmaniah); 2) aspek psikologis (yang bersifat rohaniah)

##### a. Aspek Fisiologis

Kondisi umum jasmani dan tonus (tegangan otot) yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya, dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah apalagi jika disertai pusing kepala berat misalnya, dapat menurunkan alitas ranah cipta (kognitif) sehingga materi yang dipelajarinya kurang atau tidak berbekas.

##### b. Aspek Psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas perolehan pembelajaran siswa. Namun diantara faktor-faktor rohaniah siswa yang pada umumnya dipandang lebih esensial itu adalah sebagai berikut: 1) tingkat kecerdasan atau intelegensi siswa; 2) sikap siswa; 3) bakat siswa; 4) minat siswa; 5) motivasi siswa.

## 2. Faktor Eksternal Siswa

Faktor eksternal siswa juga terdiri atas dua macam, yakni: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial.

### a. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan suri teladan yang baik dan rajin khususnya dalam hal belajar dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar siswa.

Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat member dampak baik maupun buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

### b. Faktor Lingkungan Non Sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor ini dipandang turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar siswa.

Waktu yang digunakan siswa untuk belajar yang selama ini sering dipercaya berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Sebab bukan waktu yang penting dalam belajar melainkan kesiapan system memori siswa dalam penyerapan, mengelola, dan menyimpan item-item informasi dan pengetahuan yang dipelajari siswa tersebut.

### 3. Faktor Pendekatan Belajar

Pendekatan belajar dapat dipahami sebagai segala cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses pembelajaran materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.

#### 2.3.3. Prinsip-prinsip Perkembangan Siswa

Sutirna (2013:17-19) berpendapat prinsip perkembangan siswa sebagai berikut:

1. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya tidak pernah berhenti (*never ending process*). Artinya perkembangan terus-menerus atau berubah-ubah yang dipengaruhi oleh pengalaman dan belajar sepanjang hayat dari sejak masa konsepsi sampai tua atau sampai pada masa kematangan individu.
2. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya saling mempengaruhi. Artinya perkembangan individu saling mempengaruhi atau ada korelasi antara fisik, emosi, intelegensi dan sosial. Dengan demikian prosesnya tidak berdiri sendiri.
3. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya mengikuti atau arah tertentu. Artinya setiap tahap perkembangan sebelumnya akan menjadi dasar perkembangan selanjutnya. Dengan kata lain perkembangan individu sebelumnya merupakan prasyarat untuk menghadap perkembangan selanjutnya.
4. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya terjadi pada tempo yang berlainan. Artinya perkembangan individu tidak ada yang sama, ada yang perkembangan lambat, sedang dan cepat.

5. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya harus berjalan dengan normal yaitu dimulai dari tahap bayi, kanak-kanak, anak, remaja, dewasa dan orang tua.
6. Proses perkembangan setiap individu prinsipnya memiliki ciri khas. Artinya setiap fase perkembangan memiliki ciri khas.

#### **2.3.4. Tahapan Perkembangan**

Analisis yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam masa remaja, yang secara global berlangsung antara umur 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir seperti yang tercantum dalam Haditono (2006).

Sekelompok ahli menentukan pembabakan itu berdasarkan keadaan atau proses pertumbuhan tertentu. Pendapat para ahli tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Aristoteles menggambarkan perkembangan individu sejak anak sampai dewasa itu kedalam tiga tahapan. Setiap tahapan lamanya tujuh tahun, yaitu:
  - Tahap I : dari 0,0 sampai 7,0 tahun ( masa anak kecil atau masa bermain).
  - Tahap II : dari 7,0 sampai 14,0 tahun (masa anak, masa sekolah rendah).
  - Tahap III : dari 14,0 sampai 21,0 tahun (masa remaja/pubertas, masa peralihan dari masa anak menjadi orang dewasa).

2) Kretscmer mengemukakan bahwa dari lahir sampai dewasa individu melewati empat tahapan yaitu:

- Tahap I : dari 0,0 sampai kira-kira 3,0 tahun; *Fullungs* (pengisian) periode I; pada fase ini anak kelihatan pendek gemuk.
- Tahap II : dari kira-kira 3,0 sampai kira-kira 7,0 tahun; *Streckungs* (rentangan) periode I, pada periode ini anak kelihatan langsing (memanjang/meninggi).
- Tahap III : dari kira-kira 7,0 sampai kira-kira 13,0 tahun; *Fullungs* periode II, pada masa ini anak kelihatan pendek gemuk kembali.
- Tahap IV : dari kira-kira 13,0 sampai 20,0 tahun; *Streckungs* periode II; pada periode ini anak kembali kelihatan langsing.

3) Elizabeth Hurlock mengemukakan penahapan perkembangan individu, yakni sebagai berikut:

- Tahap I : *fase prenatal* (sebelum lahir), mulai masa konsepsi sampai proses kelahiran, yaitu sekitar 9 bulan atau 280 hari.
- Tahap II : *infancy* (orok), mulai lahir sampai usia 10 atau 14 hari.
- Tahap III : *babyhood* (bayi).

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Simpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan tentang minat parkour siswa di MAN 2 Semarang adalah termasuk dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya minat tersebut dipengaruhi oleh beberapa indikator pendukung munculnya minat antara lain:

1. Indikator minat dari dalam diri siswa terhadap olahraga parkour adalah sangat tinggi.
2. Indikator minat motif lingkungan sosial siswa terhadap olahraga parkour adalah sangat tinggi.
3. Indikator minat emosi siswa terhadap olahraga parkour adalah sangat tinggi.

Hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa minat parkour siswa di MAN 2 Semarang tergolong tinggi karena rata-rata persentase pencapaian berdasarkan hasil tolak ukur yang telah dilakukan melalui serangkaian item soal yang mengukur variabel minat siswa beserta beberapa indikator yang mempengaruhi termasuk dalam kategori sangat tinggi.



## 1.2. Saran

Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah:

1. Para siswa dengan minat yang tergolong baik tersebut dapat memacu diri untuk semangat berpartisipasi menjadi anggota parkour dan ikut berlatih.
2. Para pelatih dan anggota parkour lebih kreatif dalam merangsang minat dan kreativitas gerakan parkour agar olahraga parkour dapat lebih dikenal dan menarik perhatian serta minat lingkungan sosial agar terciptanya bibit-bibit unggul dalam olahraga parkour.
3. Bagi orang tua lebih memperhatikan potensi anak dalam bidang olahraga khususnya parkour dan diharapkan dapat memberikan dorongan yang lebih baik agar anak dapat maju dan berprestasi

## DAFTAR PUSTAKA

Ali Muhammad & Muhammad Asrori.2008. Psikologi Remaja. Jakarta: Bumi Aksara.

Aprianto, E.P. 2012. *Minat Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri Dan Mi Di Desa Kaliwungu Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara Terhadap Ekstrakurikuler Sepakbola*. Yogyakarta: Jurnal Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

DeMartini, A.L.2014. *Is Parkour a Problem? College and University Liability For Extreme Sport Activities*. Available at <http://dx.doi.org/10.1123/rsj.2013-0008> (accessed 10/3/15)

Demoiny, S.G. & miller, J.R. 2008. *Parkour: A New Extreme sport and a Case Study*. International Journal : Vol 47(1), January/February.

Djamarah, S.B. 2002. Psikologi Remaja. Jakarta: Aksara Baru.

Djiwandono & Mulyani, S.E. (2002). *Psikologi pendidikan*. Grasindo.

Haditono, S.R. 2006. Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya.Yogjakarta: Gajah Mada University Press.

Halim, S.R. *Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Surabaya: Jurnal Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA.

<http://andiagung02.blogspot.com/2010/08/melakukan-gerakan-dasar-parkour.html> accessed (27/6/2015)13.00 69

<https://andidas.wordpress.com/tag/arti-fokus/> accessed 27/6/2015 13.21

<https://bielly.wordpress.com/2011/05/31/gerakan-dasar-parkour/> accessed 28/6/2015 10:22

<http://blane-parkour.blogspot.com/2012/05/12/50-ways-to-be-and-to-last-in-parkour-11.html> accessed 28/6/2015 10:19

<http://crepesrenld.blogspot.com/2012/05/proposal-skripsi.html> accessed 28/6/2016 10:21

<http://cyberparkour9.blogspot.com/2012/12/parkour-vault.html> 28/6/2015  
10.31

<http://dasar-dasarparkour.blogspot.com/> accessed 28/6/2015 13.35

[http://dirmanbutur.blogspot.com/2012/01/latihan-kekuatan-dan-kelentukan\\_29.html](http://dirmanbutur.blogspot.com/2012/01/latihan-kekuatan-dan-kelentukan_29.html) accessed (27/6/2015)13.00

<https://nawansergeant.wordpress.com/2010/09/04/trick2-dasar-yang-bisa-dipake-buat-pemula-dalam-parkour/> accessed 27/6/2015 13.35

<http://parkour-generasi.blogspot.com/2013/07/teknik-teknik-parkour.html> accessed 27/6/2015 13.30

<http://parkour.wikia.com/wiki/Vaults> accessed (6/21/2015) 3.45

<http://www.parkourindonesia.web.id/category/artikel> accessed (6/21/2015)  
3.45

Meutia Rin Diani. 2010. *Parkour: Estetika Seni Bergerak Dalam Keseharian*. Online. Available at [www.arsitektur.net](http://www.arsitektur.net) (accessed 10/3/15)

Noperto Pirman. 2013. Minat Siswa Putra Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 5 Parindu Kabupaten Saggau.

[Novita](#), R.2013. *Survei Minat Siswa Siswi Dalam Pembelajaran Penjas di SMP Negeri 3 Samalantan*. Pontianak: Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNTAN.

[Nurmalasari](#), Y. 2015. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Penderita Penyakit Lupus. Tangerang: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Rifa'i, A. 2010. Psikologi Pendidikan. Semarang:UNNES PRESS.

Ruslan. 2011. Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur. Samarinda. Jurnal Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Mulawarman Samarinda. 70

Siagian, R.E.F. 2015. Pengaruh Minat Dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika. Bogor: Universitas Indraprasta PGRI.

Soetjningsih. 2007. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : CV. Sagung Seto.

Sugiyono. 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Tarsito

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2013. Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.

Sumaryanto. 2012. Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutirna. 2013. Perkembangan & Pertumbuhan Peserta Didik. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Sutrisno Hadi. 2000. Metodologi Penelitian, Yogyakarta: Andi Yogyakarta

Muhibbin Syah. 2003. Psikologi Belajar. Jakarta : PT. Raja Gravindo Persada.

Yusuf, S. 2009. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

