

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

*Parkour* adalah seni bergerak dan metode latihan natural yang bertujuan untuk membantu manusia bergerak secara cepat dan efisien. *Parkour* menggunakan beberapa gerakan seperti berlari, memanjat, meloncat untuk melatih kemampuan manusia untuk melewati segala bentuk rintangan di berbagai situasi dan kondisi di lingkungan. Selain itu, *parkour* juga dapat melatih kedisiplinan pada diri manusia.

*Parkour* dianggap dapat dianggap sebagai olahraga seni karena tidak hanya melewati rintangan yang ada dengan cepat namun terselip keindahan gerakan dalam prosesnya. *Parkour* pertama kali diperkenalkan oleh seorang pria berkebangsaan Perancis yang dikenal dengan nama David Belle. Dialah yang memperkenalkan olahraga ini ke seluruh dunia yang awalnya hanya berkembang di Perancis. Sehingga akhirnya berkembang ke seluruh daratan eropa hingga seluruh dunia.

Terinspirasi dari ayahnya, Raymond Belle seorang tentara Perancis. Lahir ditengah keluarga militer membuat David terinspirasi dengan cerita-cerita tentang kepahlawanan. Saat berumur 16 tahun, David memutuskan meninggalkan sekolah untuk mencari kecintaannya akan kebebasan, aksi

dan untuk mengembangkan kekuatan dan ketangkasan yang dimilikinya agar berguna dalam kehidupannya, seperti yang telah diajarkan oleh ayahnya. Karena menurut David *Parkour* digunakan sebagai bela diri dalam keadaan situasi yang tak terduga. Hingga pada akhirnya ada sejumlah remaja melihat dan tertarik apa yang sedang dilakukan David, dan dari sinilah awal mula didirikan nya komunitas *Parkour*.

Dalam permainan *Parkour* ada beberapa teknik dasar dan keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang *Parkour*. Teknik dasar dan keterampilan itu diantaranya keseimbangan, lompatan dan daya tahan tubuh.

Dalam permainan *Parkour* lompatan adalah salah satu teknik paling dasar, dan dalam *Parkour* teknik ini sangat sering digunakan. Sebab keberhasilan dalam melewati rintangan ditentukan dari baik atau buruk sebuah lompatan itu sendiri. Oleh karena itu teknik lompatan adalah teknik dasar yang wajib harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan dengan proses latihan terus menerus. Mungkin teknik keseimbangan serta daya tahan tubuh akan memberi peluang besar untuk melewati rintangan-rintangan yang ada, namun tetap saja lompatan adalah teknik dasar yang sangat penting bagi olahraga *Parkour*.

Komponen fisik dalam olahraga *Parkour* sangat dibutuhkan karena olahraga ini cukup menguras keringat serta sulitnya rintangan yang harus

dilewati. Komponen yang paling berpengaruh dalam keberhasilan lompatan tersebut adalah keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan saat melakukan, pandangan mata serta konsentrasi dan daya ledak otot tungkai.

Dua unsur yang penting dalam daya ledak yaitu kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan. Dengan demikian dapat disimpulkan batasan daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh karena itu daya ledak sebagai penggerak utama di dalam melakukan gerakan *Parkour* di tunjang dua komponen unsur fisik. Yaitu kekuatan dan kecepatan otot tungkai, agar dalam melakukan gerakan melompat melewati rintangan dapat dilakukannya secara maksimal.

Kota Jakarta sendiri terdapat komunitas *Parkour* Jakarta yang berada di bawah naungan *Parkour* Indonesia. *Parkour* Jakarta sudah berdiri sejak 29 Agustus 2007. *Parkour* Jakarta sendiri terbentuk pertama kalinya karena forum di internet, karena disana banyak sekali pencinta *parkour* di Indonesia. Hingga akhirnya mereka berkumpul di Jakarta dan membentuk sebuah komunitas *Parkour* Jakarta.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan kemampuan melompat dengan cepat dan benar masih belum sesuai dengan apa yang

telah diajarkan oleh pendiri Parkour di dunia, sehingga mereka masih banyak yang belum menguasai semua tehnik gerakan *Parkour*.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui “Hubungan Daya Ledak Otot tungkai Terhadap Kemampuan Melompat pada Komunitas *Parkour* Jakarta Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara menentukan seseorang mempunyai bakat yang baik untuk memenuhi syarat sebagai atlet *parkour*?
2. Kapan daya ledak otot tungkai dan kecepatan seorang atlet *parkour* dibutuhkan?
3. Apakah seorang *parkour* memerlukan pelatihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan Berlari?
4. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dan kecepatan Berlari terhadap jarak lompatan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan ini tidak terlalu meluas maka penelitian ini dibatasi dengan mencari hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan Berlari terhadap Jarak Lompatan dengan pembatasan sempel komunitas *Parkour* Jakarta Barat.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan jarak lompatan pada komunitas *Parkour* Jakarta Barat?
2. Adakah hubungan kecepatan berlari dengan jarak lompatan pada komunitas *Parkour* Jakarta Barat?
3. Adakah daya ledak otot tungkai dan kecepatan berlari terhadap jarak lompatan pada komunitas *Parkour* Jakarta Barat

## E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah tersebut diatas maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui daya ledak otot tungkai terhadap jarak lompatan komunitas *Parkour* Jakarta Barat
2. Mengetahui kecepatan berlari dengan jarak lompatan komunitas *Parkour* Jakarta Barat
3. Mengetahui daya ledak otot tungkai dan kecepatan berlari terhadap jarak lompatan komunitas *Parkour* Jakarta Barat.