BAB II
TEKNIK DASAR PARKOUR UNTUK PEMULA

Bab dua akan menguraikan beberapa hal yang berhubungan dengan parkour, hal-hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

II.1 Parkour

II.1.1 Sejarah Parkour

Witfeld (2011: h.22-27) Awal mula parkour diperkenalkan pada tahun 1989 di Évry, Paris oleh seorang pria berkebangsaan Perancis yang dikenal dengan nama David Belle. Olahraga ini bertujuan untuk melatih efisiensi gerakan agar badan dan pikiran praktisi bisa selalu bersiap siaga dalam menghadapi rintangan dan kondisi berbahaya. Sebenarnya olahraga ini sudah dikenal sejak lama, David Belle merupakan orang yang berjasa memberikan nama parkour.

David terinspirasi dari ayahnya, Raymond Belle seorang tentara Perancis yang bergabung dalam pemadam kebakaran militer. Ayah David memperkenalkan sebuah latihan untuk melewati rintangan dengan menggunakan metode natural, yaitu berlari, melompat, dan memanjat. Latihan ini dalam bahasa Perancis disebut *l'art du déplacement* atau disebut seni dalam berpindah. David menamakan parkour karena berawal dari sebuah taman di Évry, Paris yang sering disalah gunakan oleh para remaja pada saat itu. Sehingga David datang dan mencoba memperkenalkan olahraga ini, agar para remaja tersebut melakukan hal yang lebih bermanfaat ketimbang menghabiskan waktu dengan hal negatif.

Pada tahun 1997 media mulai tertarik untuk meliput olahraga ini, akhirnya parkour bisa berkembang sampai ke seluruh daratan Eropa dan menyebar ke seluruh dunia.

II.1.2 Definisi Parkour

Brex & Bullseye (seperti yang dikutip Radd, 2008) menyatakan bahwa parkour merupakan seni berpindah tempat melewati beberapa obstacle dari point A menuju point B, dengan mengandalkan kekuatan tubuh manusia seutuhnya.

Rochhausen (2011: h.11) Parkour adalah suatu kegiatan melewati halang rintang dengan mengkombinasikan beberapa gerakan seakan terlihat mengalir dan dinamis.

Berdasarkan pendapat para ahli maka parkour bisa didefinisikan sebuah olahraga yang mengandalkan kekuatan tubuh manusia, untuk melewati rintangan ketika berpindah tempat dari satu titik menuju titik lainnya.

II.1.3 Teknik Dasar Parkour

Menurut Witfeld (2010, h.81-201) dan wawancara kepada Mandana (2015) Teknik dasar parkour merupakan hal alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia pada umumnya, seperti berlari, melompat, mendarat, bergantungan, dan memanjat. Teknik dasar parkour untuk pemula terdiri dari tujuh teknik, yaitu:

1. *Balance*
2. *Quadro Pedal*
3. *Jumping*
4. *Landing*
5. *Rolling*
6. *Climbing*
7. *Vault*

Adapun mengenai ketujuh teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut:

II.1.3.1 *Balance*

Teknik ini merupakan upaya untuk membantu dalam mengatur kondisi fisik dan emosional seorang praktisi. Dalam tahap ini praktisi akan berlatih untuk menjaga keseimbangan sebaik mungkin yaitu berdiri dengan menggunakan satu kaki atau berjalan diatas rel atau lintasan.



Gambar II.1 Latihan *Balance*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.2 *Quadro Pedal*

Quadro Pedal merupakan gerakan dasar parkour yang dilakukan praktisi dengan cara merangkak menggunakan tangan dan kaki.



Gambar II.2 Latihan *Quadro Pedal*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.3 *Jumping*

Latihan melompat berguna untuk mengatur ketinggian dan melewati rintangan atau *obstacle*. Lompatan biasa dilakukan sebagai tolakan untuk melakukan gerakan parkour. Dalam melakukan lompatan dapat diawali dengan berlari maupun dalam keadaan berdiri.



Gambar II.3 Praktisi Melompat
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.4 *Landing*

Landing berguna untuk mengurangi resiko cedera terhadap praktisi ketika melompat dari ketinggian. Untuk latihan *landing* pastikan agar kedua kaki dalam kondisi menekuk dan siap untuk mendarat. Utamakan telapak kaki bagian depan yang lebih dahulu mencapai dasar.



Gambar II.4 Latihan *Landing*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.5 *Rolling*

Teknik *rolling* dapat digunakan setelah praktisi melakukan *landing*, *roll* dalam parkour sedikit berbeda dengan teknik *roll* pada umumnya, ketika akan melakukan *roll* posisi praktisi harus sedikit miring, diiringi kedua tangan menyentuh dasar. Setelah itu dilanjutkan dengan pendaratan ke bagian samping punggung, hal tersebut berguna untuk menghindari kontak langsung dengan tulang punggung.



Gambar II.5 Latihan *Rolling*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.6 *Climbing*

Climbing dalam bahasa Indonesia yaitu memanjat, untuk pemula teknik *climbing* harus dilakukan di tempat yang rendah. Pastikan dinding yang akan didaki tidak melebihi dari tinggi seorang praktisi. Semakin sering dilakukan maka praktisi akan terbiasa dengan mengangkat beban tubuhnya.



Gambar II.6 Latihan *Climbing*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.3.7 *Vault*

Vault merupakan gerakan khas parkour yaitu melewati rintangan atau *obstacle* yang tingginya bisa lebih rendah atau lebih tinggi dari seorang praktisi. Teknik ini biasa dilakukan dengan kombinasi *running, jumping, vault,* dan diakhiri dengan *landing.*



Gambar II.7 Latihan *Vault*
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

II.1.4 Kecelakaan Pada Olahraga Parkour

Olahraga parkour merupakan jenis kegiatan berbahaya, selain memerlukan keberanian serta tekad yang tinggi, seorang praktisi harus bisa memperhitungkan situasi dengan cermat. Dalam latihan parkour tidak bisa dilakukan secara langsung, melainkan perlu melewati beberapa proses penguasaan terhadap teknik-teknik dengan sempurna.

Ketika menjalani latihan, tidak menutup kemungkinan cedera dan kecelakaan bisa terjadi pada praktisi. Beberapa kejadian yang biasa terjadi pada praktisi antara lain seperti cedera otot terkilir, kram otot, kram pada bagian paha belakang, dan luka yang mengakibatkan pendarahan.

Untuk mengurangi risiko tersebut, setiap praktisi harus bisa menerapkan konsep lebih baik melakukan pencegahan daripada pengobatan, serta dalam melakukan gerakan parkour harus bisa menyesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki praktisi. (Bimbie.com : 2014)

II.2 Parkour di Kota Bandung

II.2.1 Kota Bandung

Menurut Suherman (2009 : h.iv) Bandung merupakan kota yang terkenal sebagai kota istirahat dan kota wisata. Sejalan perkembangan pada awal abad ke-20 hingga saat ini, kota Bandung mengalami pembangunan di segala sektor. Bandung menjadi pusat pendidikan, pusat perekonomian, pusat seni dan budaya.

Bandung disebut sebagai “cikal bakal” dari segala kegiatan anak muda yang kreatif. Kreativitasnya memengaruhi tren anak muda di berbagai kota, mulai dari hobi, pengetahuan, seni dan budaya yang dapat menghasilkan sebuah keindahan, kepuasaan dan pendapatan.

II.2.2 Komunitas Parkour di Kota Bandung

Parkour Bandung ialah komunitas bagi para praktisi parkour di wilayah kotamadya Bandung yang berafiliasi dengan Parkour Indonesia. Sebelum dibentuknya Parkour Bandung, sudah terdapat beberapa individu dan kelompok yang berlatih parkour secara terpisah di Bandung. Melalui forum www.parkourindonesia.web.id, para praktisi parkour tersebut untuk pertamakalinya mengadakan *jamming* (latihan bersama) pada tanggal 23 Agustus 2008. Tanggal tersebut dijadikan sebagai hari lahirnya Parkour Bandung. Saat ini Parkour Bandung diketuai oleh Mandana Ahmad Irsyadi.



Gambar II.8 Logo Parkour Bandung
Sumber:
https://pbs.twimg.com/profile_images/1863969683/Logo_Baru_400x400.jpg
(Diakses pada 6/01/2016)

Parkour Bandung memiliki tujuan untuk mempersatukan, pertukaran informasi, membina serta memberikan layanan untuk pengembangan parkour kepada para praktisi parkour di Bandung. Parkour Bandung memiliki tim instruktur yang berpengalaman berlatih dan melatih parkour. Beberapa *trace guide* (instruktur) dari Parkour Bandung telah memperoleh sertifikasi internasional level 1 ADAPT *(Art du Deplacement & Parkour Teaching)* dari Parkour Generations, yakni Willy Irawan, Randy Dahlan, dan Zico Desriera.

II.3 Analisa Permasalahan

Pada proses perancangan penulis memiliki beberapa permasalahan yang perlu diteliti terkait teknik dasar parkour untuk pemula, maka dalam proses perancangan dapat diuraikan sebagai berikut:

II.3.1 Wawancara

Dalam proses perancangan dilakukan wawancara kepada Mandana Ahmad Irsyadi selaku ketua komunitas Parkour Bandung, Cadra Adiwiguna selaku praktisi pemula, dan dua orang penduduk lokal yaitu Thomy Octamar dan Inggil Pangestuti.

Wawancara pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2015 di kediaman Mandana yang berlokasi di jalan Gandapura nomor 36. Proses wawancara berlangsung selama 45 menit.



Gambar II.9 Mandana Ketua Komunitas Parkour Bandung.
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2015)

Wawancara kedua dilakukan bersamaan di GOR Saparua pada tanggal 28 Januari 2016. Dimulai pada pukul sepuluh pagi hingga pukul dua belas siang.



Gambar II.10 Cadra Praktisi Pemula, Thomy & Inggil Penduduk Lokal
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2016)

Berdasarkan hasil wawancara maka diperoleh data-data sebagai berikut:

a. Pengertian Parkour

   Parkour merupakan sebuah seni bergerak dari titik A ke titik B dengan se-efektif dan se-efisien mungkin, parkour bukan olahraga untuk mengejar kemenangan,

melainkan untuk mencapai kebugaran jasmani dan mengajarkan seseorang untuk bisa menyesuaikan diri dengan keadaan apapun.

b. Teknik Dasar Parkour

Dasar yang diajarkan untuk pemula yaitu *balance, jump precision, landing, vault, climbing, rolling, hanging* dan *swinging.* Dalam melakukan teknik-teknik dasar parkour, praktisi harus menanamkan metode fisik tiga berbanding satu dengan teknik. Hal tersebut bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit berlebih apabila terjadi kecelakaan.

c. Parkour atau Freerun

Saat ini banyak tanggapan mengenai parkour dan freerun, pada awalnya parkour memang lebih dulu terbentuk oleh David Belle, parkour lebih mengedepankan efesiensi gerakan dalam berpindah tempat, sementara freerun diperkenalkan oleh Sébastien Foucan lebih mengedepankan estetika dalam bergerak. David dan Foucan masih dalam kelompok yang sama yaitu Yamakasi, namun dikarenakan sudut pandang yang berbeda, maka terbentuklah freerun. Hingga saat ini masih ada pemula yang masih membeda-bedakan parkour dan freerun. Karena pada dasarnya kedua nama tersebut masih berada dalam disiplin yang sama.

d. Kecelakaan

Kebanyakan dari pada praktisi pemula terpengaruh oleh video yang dipublikasi di internet atau jejaring sosial (contoh: Youtube, Facebook, Instagram). Video yang ditayangkan di internet kebanyakan merupakan para praktisi yang sudah berpengalaman. Namun dari tayangan tersebut pemula tertarik untuk meniru tanpa didampingi oleh instruktur. Apabila tidak sesuai dengan kemampuan bisa terjadi kecelakaan yang berarti dapat merugikan praktisi.

e. Kecerobohan Praktisi Pemula

Praktisi pemula yang merasa bosan terhadap materi yang diberikan oleh instruktur, membuat mereka tergesa-gesa untuk melanjutkan ke tahapan yang lebih tinggi. Setiap teknik parkour harus melewati proses latihan yang benar dan penting untuk mengetahui batas kemampuan yang dimiliki praktisi sendiri.

f. Manfaat Parkour

Selain bermanfaat untuk kesehatan parkour bisa menjadi media untuk mencari uang. Sebagai contoh ketika praktisi diminta untuk mengisi acara, syuting iklan, film, dan lain-lain. Hal tersebut sah-sah saja selama tidak ada pihak yang dirugikan dan bisa bermanfaat untuk memperkenalkan parkour pada masyarakat umum.

g. Underbar

Underbar merupakan teknik melompat di antara celah-celah *obstacle*, secara umum *underbar* data dikatakan teknik dasar *parkour*, namun untuk komunitas Parkour Bandung gerakan *underbar* tidak termasuk teknik dasar untuk pemula, karena dari tingkat kesulitannya gerakan ini terbilang lebih sulit.

h. Tanggapan masyarakat mengenai parkour

Masyarakat umum mengenal parkour dengan olahraga melompat-lompat dan salto di ketinggian. Olahraga ini tidak bisa dilakukan sembarangan, melainkan perlu latihan dengan giat. Banyak juga masayarakat yang mengenal parkour dari tayangan di televisi dan internet.

II.3.2 Media Pembelajaran Teknik Parkour

Pemanfaatan Internet sebagai media pembelajaran teknik parkour memudahkan praktisi untuk mempelajari teknik-teknik yang belum dikuasai. Umumnya praktisi mempelajari teknik-teknik parkour melalui situs web Youtube, salah satunya yaitu:

- LOOP - Kita Belajar Teknik Dasar Parkour!

  Video ini dipublikasikan oleh *channel* LOOP ID pada tanggal 22 Januari 2015. Tutorial berdurasi sekisar empat menit, dipimpin seorang pembawa acara yaitu Hamy Pratama dan seorang praktisi parkour dari komunitas Parkour Bandung, Mandana yang memberikan beberapa tutorial teknik dasar parkour, seperti *landing, rolling,* dan *vault.*



Gambar II.11 Tutorial *vault*
Sumber:
https://www.youtube.com/watch?v=1EKVpOkuhPM&nohtml5=False.png
(Diakses pada 11/04/2016)

Tutorial ini dikemas dengan santai namun pesan tetap tersampaikan pada penonton. Setiap adegan selalu disisipkan *voice over* agar memudahkan praktisi untuk memahami setiap gerakan dasar tersebut. Kekurangan dari video ini belum disebutkan semua teknik dasar tentang parkour, serta kualitas suara pada video tidak stabil. Ada baiknya bila suara mic pada saat *live* dan *voice over* bisa seimbang.

- *First 5 Beginner Parkour Moves - How To Get Started In Parkour*

  Video ini dipublikasikan oleh *channel* TappBrothers pada tanggal 26 Februari 2016. Tutorial dengan durasi sekisar sepuluh menit yang dibawakan oleh dua

bersaudara praktisi parkour bernama Thomas Tapp dan Jonathan Tapp. Materi yang dibawakan adalah lima gerakan dasar untuk pemula antara lain *landing roll*, *safety vault*, *wall run*, *turn vault*, dan *precision jump*. Video ini menggunakan bahasa Inggris agar bisa dipelajari untuk umum.



Gambar II.12 TappBrothers jump
Sumber:
https://www.youtube.com/watch?v=c6WgBzetVTs&nohtml5=False.png
(Diakses pada 11/04/2016)

Pada awal tutorial, kedua praktisi ini menjelaskan beberapa hal penting yang harus dipersiapkan selama latihan. Setiap teknik yang ditayangkan dijelaskan tiap detilnya secara langsung, namun untuk kualitas rekaman kurang nyaman untuk dilihat karena *shaking* pada kamera, ada baiknya bila menggunakan multi kamera agar penonton lebih mudah mengerti dari detil setiap gerakan.

II.4 Resume dan Solusi Permasalahan

Parkour adalah sebuah olahraga yang mengandalkan kekuatan tubuh seseorang untuk melewati rintangan, dan berpindah tempat dari satu titik menuju titik lainnya. Parkour bertujuan melatih efisiensi gerakan dalam membentuk badan dan pikiran seseorang ketika menghadapi rintangan dalam kondisi berbahaya. Beberapa faktor yang menjadi pembahasan masalah dari perancangan ini yaitu, adanya pemula yang melakukan

teknik parkour tanpa didampingi oleh instruktur parkour, sikap pemula yang tergesa-gesa untuk mencoba melakukan teknik yang belum pernah diberikan oleh instruktur parkour, dan terjadinya beberapa kecelakaan pada praktisi saat mencoba melakukan gerakan parkour. Dikatan pemula bukan hanya yang berpartispasi di sebuah komunitas parkour melainkan masyarakat umum yang tertarik untuk dengan parkour. Oleh karena itu perlu adanya upaya pemberitahuan mengenai pentingnya tujuh teknik dasar parkour, serta panduan seperti persiapan sebelum melakukan kegiatan parkour.