



Peningkatan Latihan Tehnik Dasar Cabor Pencak Silat Kategori Tanding

Annisa Aprilia Muslim

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail (aninisa_aprilia@gmail.com)

Abstrak

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat (KKN) ini bertujuan untuk peningkatan latihan teknik dasar cabor pencak silat kategori tanding. Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah dengan pelatihan. Hasil pengabdian berupa program latihan untuk meningkatkan teknik dasar cabor pencak silat kategori tanding.

Kata Kunci

Peningkatan, Teknik Dasar, Pencak Silat.

Pendahuluan

Akibat pemulihan Atlet dikarenakan COVID 19 , kondisi fisik dan tehnik dasar atlet menjadi menurun terutama pada fisik dan tehnik.

Metode Pengabdian

1. Menambah latihan fisik atlet
 - a. Lari 12 menit mengelilingi lapangan
 - b. Skeeping
 - c. Push up dan shit up
2. Memberikan atlet latihan penguatan otot
 - a. Latihan beban atau fitnes
 - b. Squat
 - c. Band press
 - d. Jack press
 - e. Clean and jack
 - f. Back press
 - g. Squat jump
 - h. Leg press
 - i. Sit up
 - j. Back up
 - k. Push up
3. Memberikan latihan interval untuk menambah stamina atlet
 - a. Jogging 45 menit dengan kecepatan stabil
 - b. Jogging spint 40 menit
 - c. Sprint 30,100,200,400 m.

Hasil dan Pembahasan

Selama 2 bulan kegiatan KKN-T berlangsung dan selama pelaksanaan KKN-T di GOR 17 DESEMBER TURIDA MATARAM, sayaberangkat pertandingan ke PON tanggal 1 Oktober 2021. setelah melaksanakan program latihan yang dibuat /disusun ,saya mulai pertandingan pada tanggal october namun belum bisa memberi yang terbaik dan kalah melawan atlet dari DI Yogyakarta



Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan kuliah kerja nyata (KKN), keseluruhan program yang telah dilaksanakan dan realita dalam pengambilan sampel laporan di KONI NTB, maka dapat saya ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya semua program dapat berjalan dengan lancar. Semangat dari atlet sangat baik.
2. Program yang telah disusun merupakan penyesuaian dari kemampuan atlet dan selama pelaksanaan tidak ada hambatan .
3. Suksesnya program KKN ini dikarenakan ada dukungan dari semua pihak, baik dari mahasiswa KKN, maupun staf atau pelatih yang ada di mitra serta pihak Universitas Pendidikan Mandalika, LPPM, serta DPL yang telah meluangkan waktu serta tenaga dalam membimbing saya dalam pelaksanaan program dan penyusunan laporan ini.

Saran

Saran yang perlu disampaikan dalam pelaksanaan kegiatan ini diantaranya adalah Untuk tidak mengulangi ketidak berhasilan program-program KKN. Sebaiknya calon mahasiswa KKN bisa mempersiapkan diri lebih matang dalam pengetahuan dan penanganan ketika terjadi masalah atau cedera pada atletnya.

Daftar Pustaka

LPPM, 2019. Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram. Mataram; IKIP Mataram