



LATIHAN DASAR OLAHRAGA BELA DIRI PENCAK SILAT DENGAN METODE BIMBINGAN UNTUK REMAJA DI DESA SEKOTONG

Fahrurrozi

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1, spacing after 6 pt)

Abstrak (Indonesia)

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan minat remaja pada kegiatan olahraga dan mengurangi rasa malas remaja akibat paparan dari elektronik. Metode yang digunakan adalah latihan secara langsung. Hasil yang diperoleh yakni berkurangnya rasa malas remaja yang mengikuti kegiatan dan bertambahnya kemampuan olahraga beladiri khususnya dibidang pencak silat.

Kata Kunci

isi, format, artikel.

Pendahuluan (12pt)

Desa Sekotong Timur merupakan desa yang bisa dibilang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarannya, Terutama dari segi keolahragannya. Di desa sekotong timur dari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan rebahan di rumah dari pada beraktivitas diluar. Berdasarkan observasi yang dilakukan di desa sekotong timur wilayah ini masih rawan akan ancaman kejahatan. Sehingga dengan pelatihan ini, semoga dapat keselamatan generasi muda di desa sekotong timur dan meningkatkan minat dalam berolahraga.

Metode Pengabdian (12pt)

Olahraga bela diri pencak silat ini termasuk kedalam kategori olahraga ekstrim atau berbahaya, maka diperlukan pengawasan dan bimbingan sehingga pembelajaran ini menggunakan metode pebelajara latihan terbimbing. Metode latihan terbimbing adalah tehnik yang paling umum dalam proses pembelajaran PJOK dimana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemberian variasi gerak. Dalam penggunaan latihan ini mempunyai beberapa tujuan dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan dan memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah di lakukan.

Hasil dan Pembahasan (12pt)

Manfaat olahraga pencak silat dapat meningkatkan massa pertumbuhan tubuh para peserta karna dalam gerakan pencak silat juga terdapat gerakan elastisitas tubuh yang bertujuan untuk memberikan kelenturan bagi setiap peserta yang melakukannya dengan sungguh sungguh. Sejauh ini hasil latihan peserta didik sudah dapat di lihat dari gerakan gerakan yang tadinya tidak bisa di gerakkan menjadi bisa, yang tadinya biasa menjadi terbiasa. Olahraga silat menanamkan pendidikan karakter pada mahasiswa KKN agar para



peserta menjadi orang yang disiplin, berani, tegas, tidak mudah menyerah, namun menggunakan pengetahuan silatnya dengan benar, yang artinya pencak silat tidak di gunakan untuk menyakiti orang lain dan hanya di gunakan untuk mengasah kemampuan diri.



Gambar 1. Kegiatan latihan olahraga bela diri

Kesimpulan (12pt)

Kegiatan berjalan dengan baik dan peserta mendapat ilmu tambahan dibidang olahraga pencak silat.

Saran (12pt)

Dari berbagai uraian penulis mengharapkan dukungan dari semua kalangan sivitas akademik maupun masyarakat agar dapat menumbuh kembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama dan orang banyak. Mengingat kesadaran remaja yang masih rendah maka kita selaku sivitas akademik maupun aparat lingkungan yang lain bisa meningkatkan kesadaran remaja melalui gebrakan kegiatan yang bisa dicontohkan oleh masyarakat sekitar.

Daftar Pustaka

Kusno., N. K. A. Suarti., A. Sukri., M. A. Rizka., D. Permana., Z. A. Syafitri., M. Firmansyah. (2022). Buku Panduan Program KKN Tematik Merdeka-Kampus Merdeka Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan. LPPM UNDIKMA. Mataram.