



LATIHAN PENINGKATAN FISIK TEKNIK PENCAK SILAT UNTUK SISWA SMPN 2 PRAYA TIMUR DI DESA SENGERANG

Ahmad Al Haitami (NIM. 19091279)

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kurangnya pendidik atau pelatih fisik dalam bidang olahraga khususnya pelatihan teknik pencak silat untuk SMP, adapun tujuan dilaksanakan pelatihan fisik ini guna untuk meningkatkan kekuatan pukulan dan tendangan dalam pencak silat. Tujuan kegiatan KKN ini adalah untuk memberikan Latihan pada cabang olahrag pencak silat. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan cara pendataan, dan implementasi pembelajaran. Lokasi kegiatan adalah di desa Sengerang dan dilaksanakan pada waktu KKN yaitu bulan Oktober-Desember 2022. Hasil Terlaksananya Program kegiatan latihan pencak silat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik pencak silat pada kelompok anak-anak ekstrakurikuler di desa sengerang diharapkan dapat terus berjalan, karena kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan.

Kata Kunci

Latihan fisik. Pencak silat.

Pendahuluan

Desa Sengerang adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Praya Timur kabupaten Lombok Tengah, Provinsi NTB, dengan tipologi kepulauan, suhu rata-rata 25 derajat C s/d 30 derajat C, jumlah bulan hujan antara 3 sampai 4 bulan dari 12 dengan curah hujan rata-rata +-1100 mm, tinggi tempat 10-30 MDL, dengan bentang wilayahnya yang datar dan bergelombang, warna tanahnya hitam dan bertekstur debu. Luas Desa Sengerang 904.024 Ha. Desa ini dipimpin oleh Lalu Awaludin sebagai Kepala Desa Sengerang periode 2018 – 2024. Di Desa Sengerang terdapat 2 kantor Desa yakni Kantor desa Sengerang Induk dan Kantor Desa Persiapan Embung Puntik.

Adapun Jumlah Dusun di Desa Sengerang terdapat 20 Dusun. Desa ini sebagian besar penduduknya bersuku sasak. Ketika kami melaksanakan observasi ke setiap kepala dusun di Sengerang, sebagian besar Pekerjaan masyarakat desa ialah Petani Tembakau pada musim kemarau, Sedangkan pada musim hujan mayoritas pekerjaan masyarakatnya petani padi. Ekonomi daerah ini merupakan daerah penghasil tanaman tembakau terutama di dusun Pinggir 1 dan 2. Dan merupakan daerah penghasil tembakau terbesar dan berkualitas di Lombok Tengah. Central tanaman tembakau di wilayah ini adalah di dusun pinggir.

Adapun Desa ini juga terdapat produsen Kerajinan ketak dan tas rotan terutama warga/masyarakat yang bermukim di Dusun Telok Bat 1 dan 2 yang mayoritas pekerjaan warga sana kerajinan pembuatan ketak dan tas rotan. Kemudian hasil pembuatan tas rotan itu dijual secara langsung ke masyarakat yang mau membeli maupun dijual secara online dan di impor ke luar negeri untuk dijual. Sebuah permasalahan hal yang sangat sering terjadi, adapun Permasalahan umum masyarakat sekitar yang terjadi di desa Sengerang yang dialami oleh warga masyarakat setempat adalah kurangnya kebutuhan air bersih, terutama di dusun Bagek rebak yang kekurangan air bersih, oleh karena itu, untuk mencegah dan meminimalisir keresahan atau kerisauan masyarakat, pihak pemerintah desa membuat



program sanitasi desa yaitu pembuatan sumur bor guna untuk memudahkan masyarakat sekitar mendapatkan air bersih, Selain itu masalah umum juga terjadi dibidang olahraga, keterbatasan sarana prasarana olahraga menjadi tuntutan penting bagi warga masyarakat desa mengingat potensi dan minat para anak-anak di SMP, Mengingat betapa pentingnya belajar latihan teknik pencak silat bagi anak untuk dijadikan kegiatan rutin latihan silat untuk anak SMP. dan juga kurangnya pendidikan di Desa Sengkerang, terutama tenaga pengajar/pendidik di sekolah dibidang olahraga (guru olahraga), serta perlunya penguatan latihan fisiknya tendangan pukulan pencak silat untuk kegiatan ekstrakurikuler anak SMP di desa sengkerang, mengingat banyaknya minat dan bakat Anak Desa sengkerang dalam pencak silat, serta pentingnya mempelajari teknik pencak silat guna untuk menjaga keselamatan diri.

Kurangnya pendidik atau pelatih fisik dalam bidang olahraga khususnya pelatihan teknik pencak silat untuk SMP, adapun tujuan dilaksanakan pelatihan fisik ini guna untuk meningkatkan kekuatan pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

Metode Pengabdian

Setelah tahapan musyawarah dilakukan, selanjutnya yakni melakukan kegiatan latihan rutin yang kita adakan bersama para anak-anak, guna untuk meningkatkan fisik dan kekuatan yang di tekuni khususnya pada latihan pencak silat, kemudian melakukan observasi terhadap anak-anak yang akan melakukan latihan pencak silat, pada saat kegiatan latihan ini metode yang akan digunakan adalah metode pemanasan dan pelaksanaan penguatan latihan fisik teknik pencak silat, melalui metode pemanasan diharapkan menjadi salah satu langkah awal untuk gerakan pendinginan sebelum ke tahap pelaksanaan program latihan teknik, dan pelaksanaan latihan fisik merupakan hal yang efektif untuk meningkatkan kekuatan teknik pukulan dan tendangan dalam pencak silat untuk anak di Desa Sengkerang. Dalam penggunaan metode permainan saat latihan diharapkan juga memiliki pengaruh yang sangat baik, efektif dan meningkatkan fisik terhadap teknik pencak silat sehingga dapat meningkatkan kekuatan fisik latihan pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini dilaksanakan setiap hari Selasa dan hari Kamis jam 16.30 Wita bertempat di SMPN 2 Praya Timur, sehingga saya sebagai guru pembimbing/pelatih pencak silat memanfaatkan jadwal ini untuk melaksanakan program kerja Individu KKN saya di Desa sengkerang. Dan pencak silat ini sebagai kegiatan ekstrakurikuler selingan dari kegiatan olahraga lainnya. Metode yang digunakan oleh guru pembimbing dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi Anak SMP adalah metode teori dan praktek langsung dengan mencontohkan gerakan kemudian anak meniru, ketika anak melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan guru pembimbing akan kembali mencontohkan gerakan yang benar kemudian membantu untuk memperbaiki gerakan anak yang salah ketika melakukan gerakan pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

Adapun pelaksanaan metode atau proses kegiatan latihan pencak silat yakni guru pembimbing/pelatih mempersiapkan atau mengumpulkan anak/siswa terlebih dahulu, kemudian mengajak untuk berdoa sebelum memulai kegiatan latihan dan memberikan penjelasan teori tentang pencak silat dan teknik gerakannya, serta melakukan pemanasan atau

peregangan sebelum masuk ke kegiatan inti, agar anak terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Selanjutnya guru pembimbing menggunakan media pembelajaran latihan sebagai penunjang latihan seperti pecing bad berbentuk huruf P yang biasa disebut dengan target. Alat ini digunakan untuk melatih kekuatan dan kecepatan tendangan dan pukulan yang telah dipelajari anak-anak tersebut

Hasil dan Pembahasan

Adapun mengenai hasil yang dicapai selama anak-anak melaksanakan kegiatan latihan teknik pukulan dan tendangan dalam pencak silat yakni terwujudnya semangat baru untuk anak-anak SMP di desa sengerang dalam mengikuti kegiatan latihan pencak silat serta mendapat dukungan dari semua pihak baik itu dari desa, sekolah maupun masyarakat (orang tua adik-adik), Bentuk dukungan dari pihak desa yakni dengan memfasilitasi seorang pelatih/pendidik, sedangkan bentuk dukungan dari pihak sekolah dan masyarakat yakni dengan memfasilitasi tempat latihan dan sarana latihan berupa pecing bad sebagai target, dengan tetap memberikan berbagai semangat motivasi-motivasi yang diberikan kepada para anak-anak. Dengan begitu keterampilan-keterampilan yang dimiliki dapat ditingkatkan, diterapkan serta dituangkan pada saat kegiatan latihan dilaksanakan.

Terlaksananya Program kegiatan latihan pencak silat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik pencak silat pada kelompok anak-anak ekstrakurikuler di desa sengerang diharapkan dapat terus berjalan, karena kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan saja akan tetapi sebagai wadah untuk menggali dan mengembangkan berbagai macam potensi, bakat, minat yang dimiliki oleh anak-anak di desa sengerang, saya berharap semoga kegiatan rutin latihan pencak silat ini terus berjalan sampai dengan berikutnya dengan aktivitas latihan yang baru, sehingga dengan rutin latihan secara perlahan kekuatan fisik teknik tendangan dan pukulan pencak silat bagi anak-anak terus mengalami peningkatan.

Adapun dibawah ini foto kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama KKN, sebagai berikut:





Pembahasan

Kurangnya dukungan dari orang tua dan masyarakat serta tidak adanya pelatih pencak silat merupakan masalah yang mendasari ketidak aktifan lagi kegiatan latihan pencak silat di desa sengerang, dalam menghadapi dan mengatasi masalah ini salah satu solusi yakni mengaktifkan kembali dengan cara membuat kegiatan latihan rutin bersama para anak-anak desa sengerang yang nantinya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan fisik serta kekuatan pukulan dan tendangan dalam teknik gerakan pencak silat dasaryang dimiliki para anak tersebut. Selanjutnya melakukan musyawarah dengan kepala desa dan kepala dusun serta masyarakat setempat, mengenai peran penting sebuah dukungan dari masyarakat sekitar yang dapat memotivasi kembali para anak-anak untuk meningkatkan dan giat lagi dalam latihan pencak silat yang dimilikinya. Dengan melakukan musyawarah tersebut saya berharap kegiatan latihan rutin akan tetap berjalan dan mendapat perhatian khusus dari desa.

Dalam kegiatan musyawarah ini juga membahas bagaimana peran ikut serta masyarakat sangat berpengaruh dalam mendukung berbagai kegiatan yang dilakukan oleh para anak-anak khususnya di bidang olahraga yakni pelatihan pencak silat dalam kegiatan latihan rutin tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan keterampilan yang sudah dimiliki oleh para anak-anak, akan tetapi dapat menjadi wadah bagi para anak-anak untuk mengembangkan potensi dan bakat serta minat yang dimiliki.

Salah satu kesalahan dalam ilmu bela diri pencak silat adalah kurangnya kecepatan dalam melakukan gerakan. Pencak silat memiliki gerakan yang sangat cepat sehingga tidak mudah dibaca oleh lawan, namun terkadang tubuh yang terlalu lambat bergerak membuat teknik yang digunakan pun jadi tidak berjalan dengan baik, ketika saya observasi ternyata masih ada anak SMP yang kurangnya kecepatan dan kekuatan ketika melakukan teknik pukulan dan tendangan dalam pencak silat, Untuk bisa mengatasi masalah gerakan yang lambat seperti ini, maka anak tersebut sebelum latihan harus melakukan lari sprint. Lari sprint akan membantu kaki menjadi lebih kuat dan cepat dalam memberikan respon. Lakukan latihan ini agar bisa bergerak lebih cepat, tapi juga memiliki tendangan yang kuat

Kesimpulan



Dapat disimpulkan bahwa program KKN TEMATIK Olahraga yakni peningkatan fisikteknik pencak silat anak-anak SMP desa sengkerang melalui diadakannya kegiatan latihan rutin ekstrakurikuler pencak silat berjalan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan. Keberhasilan program ini tidak luput juga dari peran penting sebuah dukungan dari pihak desa, sekolah dan masyarakat dalam mensupport kegiatan tersebut. Oleh sebab itu, pemberian sebuah dukungan serta motivasi merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam mengembalikan dan mengembangkansangat motivasi latihan silat untuk menunjukkan skill dan potensi bakat dan minat anak-anak tersebut,

Saran

Semoga ke depannya dari pihak desa dan masyarakat bisa lebih memperhatikan bakat-bakat yang dimiliki oleh anak-anak di Desa sengkerang. Kesadaran akan sebuah dukungan juga sangat mempengaruhi mentalitas anak-anak, karena anak-anak merupakan tonggak penggerak desa untuk ke depannya, jika kita tidak memberikan perhatian khusus kepada mereka serta tidak memberikan sebuah kegiatan pelatihan maka bakat yang dimiliki seseorang itu akan sia-sia.

Daftar Pustaka

- Rizka, M. A., et al. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Universitas Pendidikan Mandalika. 2022. *Buku Panduan KKN Tematika Merdeka Belajar Kampus Merdeka*.
- Hasanudin, A.F. (2011). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Indonesia Jilid I*. Surabaya: Fn. Word
- Mukholid, dkk (2007) *“Teori dan Praktek Pencak Silat”*. Buku Pegangan Kuliah. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *“Teknik Dasar Pencak Silat Tanding”*. Jakarta: PT.Dian Rakyat.