



Pelatihan Tehnik Dasar Pencak Silat Bagi Anak-Anak Usia 10 Tahun **di Desa Kerembong**

Risman Ramadhan

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Email: rismanramadhan@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tehnik dasar pencak silat bagi anak-anak usia 10 tahun di Desa Kerembong. Metode pelaksanaan bagi masyarakat desa pada program KKN-T ini menggunakan metode pendampingan langsung di lapangan dalam bentuk praktek langsung yang melibatkan Mahasiswa dan masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan KKN-T ini. Metode pelaksanaan kegiatan merupakan prosedur awal yang ditempuh dalam melaksanakan suatu kegiatan. Perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan kegiatan. Dalam hal pelaksanaan kegiatan program kerja pelatihan pencak silat yang telah disusun bagi setiap individu dalam keanggotaan kelompok kolaborasi dan setiap pogram kerja yang dilaksanakan mendapatkan hasil dan respon yang sangat baik dari masyarakat di desa kerembong.

Kata Kunci

Pelatihan, tehnik dasar, pencak silat, anak-anak.

Pendahuluan

Wilayah Desa Kerembong terletak di tengah-tengah pulau Lombok, tepatnya di Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa Kerembong merupakan daerah yang terletak pada dataran yang cukup tinggi, secara wilayah desa kerembong berada di kecamatan Janapria, dimana wilayah kecamatan Janapria terdiri atas 12 desa, dan salah satu diantaranya desa Kerembong.

Permasalahan utama yang di hadapi oleh masyarakat desa Kerembong ialah minimnya sumber daya manusia, terutama dalam hal pendidikan . Pada saat saya melakukan sosialisasi masalah tentang Pendidikan yang berada di desa Kerembong, ada beberapa anak yang meninggalkan dunia Pendidikan karena pola pikir mereka tidak tahu tentang penting nya sekolah untuk masa depan mereka.

Perencanaan Dan pelaksanaan program latihan adalah suatu proses perencanaan latihan yang telah disusun kemudian diterapkan dan dilakukan oleh masyarakat .semua hal dipertimbangkan dalam pelaksanaan untuk membuat target tercapai .semua tentang segala komponen terdapat dalam program latihan baik untuk segi fisik dan segi psikis, sehingga mempermudah masyarakat untuk melakukan latihan yang baik dan teratur.

Solusinya adalah perencanaan dan pelaksanaan program latihan memberikan kemudahan untuk masyarakat dalam latihan dan mempermudah untuk mereka bisa mengembangkan potensinya masing masing dan memberikan keterbukaan terkait mekanisme latihan dan memberikan arahan kepada masyarakat bahwa pentingnya berolahraga dari apapun yang diikuti. Karena setiap olahtaga memberikan dampak yang baik untuk kesehatan baik dari segi jasmani dan rohani. Menurut Rainer Martens(2004) “A season plan helps you



to keep on track and to sort out what's important”.dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa perencanaan latihan adalah salah satu cara untuk mengurangi dan mengefektifkan ketidakteraturan dalam latihan.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan bagi masyarakat desa pada program KKN-T ini menggunakan metode pendampingan langsung di lapangan dalam bentuk praktek langsung yang melibatkan Mahasiswa dan masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan KKN-T ini. Metode pelaksanaan kegiatan merupakan prosedur awal yang ditempuh dalam melaksanakan suatu kegiatan. Perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan kegiatan.

1. Perencanaan / Penyusunan Program Kerja

Perencanaan merupakan langkah awal yang harus ditempuh oleh seorang peneliti dalam menentukan bagaimana hasil yang ingin dicapai. Keberhasilan akan terlihat apabila perencanaan dikelola dengan baik. Sebaliknya, kegagalan dari kegiatan merupakan akibat dari sikap acuh pihak penyelenggara yang menanggapi tidak perlunya perencanaan dalam membangun kegiatan. Selama melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik di desa Kerembong, khususnya di kantor desa penulis dibantu oleh teman-teman mahasiswa-mahasiswi KKN dan masyarakat atau pemuda desa Kerembong.

2. Sosialisasi Program Kerja

Guna mendukung suksesnya pelaksanaan program kerja yang sudah di rencanakan, maka langkah yang penulis dan team KKN adalah mensosialisasikan program apa saja yang akan dilakukan selama masa KKN di desa Kerembong.

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan yang akan dilakukan, pelaksanaan kegiatan program KKN dari penulis yang di selenggarakan di desa Kerembong dilakukan secara konsisten dan kontinyu sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah disusun bersama team KKN Tematik kelompok 36.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan program KKN-T berbasis karya ilmiah tentang Perencanaan Dan Pelaksanaan Program Latihan didesa kerembong memiliki jadwal dalam satu minggu terdapat 2 kali pertemuan yaitu hari kamis dan hari sabtu.

RENCANA PROGRAM LATIHAN

Materi Latihan : Teknik Dasar Pencak Silat

Sub Materi : Latihan teknik kuda-kuda, pukulan dan tendangan

Tujuan Latihan : Untuk Menguasai teknik dasar dan bisa melakukan teknik dengan benar.



Hari	Kegiatan	Tujuan	Alokasi waktu
Kamis	Berdoa	Mendapat keridhaan Allah SWT	5 mnt
	pemanasan	Mengindari keram	15 mnt
	Kuda-kuda	Melatih tubuh agar kuat	30 mnt
	Berdoa/penutup pendinginan	Evaluasi	5 mnt
Sabtu	Berdoa	Mendapat keridhaan Allah SWT	5 mnt
	pemanasan	Mengindari keram	15 mnt
	pukulan	Melatih tangan agar kuat	30 mnt
	Berdoa/penutup pendinginan	Evalusai	5 mnt
Kamis	Berdoa	Mendapat keridhaan Allah SWT	5 mnt
	pemanasan	Mengindari keram	15 mnt
	Tendangan	Melatih kaki menendang dengan benar(depan,samping)	30 mnt
	Berdoa/penutup pendinginan	Evaluasi	5 mnt
Sabtu	Berdoa	Mendapat keridhaan Allah SWT	5 mnt
	Warning up	Mengindari keram	15 mnt
	Tendangan/pukulan	Mengulang teknik pukulan dan tendangan(depan,samping)	30 mnt
	Berdoa/penutup		5 mnt



Gambar 1. Pembelajaran teknik dasar pencak silat



Kesimpulan

KKN-T kolaborasi yang dilaksanakan di desa Kerembong, khususnya di beberapa dusun yg terdapat di desa kerembong, menjadi ajang pencarian pengalaman yang sangat berharga bagi mahasiswa KKN-T. Dalam hal pelaksanaan kegiatan program kerja yang telah disusun menjadi bahan ajar bagi setiap individu dalam keanggotaan kelompok kolaborasi dan setiap pogram kerja yang dilaksanakan mendapatkan hasil dan respon yang sangat baik dari masyarakat di desa kerembong.

Saran

Selama mengadakan kegiatan KKN-T penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan KKN-T serta dalam penyusunan laporan karya ilmiah masih banyak kesalahan dan kekurangan yang perlu diperbaiki, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari seluruh lapisan masyarakat guna tercapainya kesempurnaan laporan.

Daftar Pustaka

- Kusno., Suarti, N. K. A., Sukri, A., Rizka, M. A., Permana, D., & Cahyadi, L. A. (2022). *Buku panduan program KKN Tematik Merdeka Belajar-Kampus Merdeka berbasis pendidikan dan pemberdayaan tahun 2022*. LPPM, Universitas Pendidikan Mandalika.
- Rizka, M. A. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.