



## **Pengaruh Latihan Hurdle Hope For Speed Terhadap Tendangan Melingkar Ke Dalam**

**Kurniawan**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika  
Alamat e-mail:

### **Abstrak**

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan secara langsung, saya melihat kurangnya Latihan hurdle hope terhadap kecepatan tendangan melingkar ke dalam. Adapun solusi pemecahan masalah yang saya tawarkan yang dirasa sangat tepat yaitu pengenalan tentang bagaimana cara untuk melakukan tendangan ke dalam secara cepat dan benar yaitu dengan cara melakukan Latihan kecepatan dengan hurdle hope. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara kordinasi langsung ke peserta yang ada di MMA UNDIKMA Camp. Pelaksanaan kegiatan yang pertama ialah sosialisasi bersama peserta MMA UNDIKMA Camp, dan dosen pembimbing lapangan. Kegiatan ini terselenggara dengan baik. Dari hasil pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik MBKM UNDIKMA yang dimulai dari observasi hingga pembuatan pelaporan maka dapat diambil kesimpulan yaitu Latihan yang terprogram dan sistematis akan menghasilkan prestasi yang baik dan memberikan serta menambah pengetahuan akan beladiri baik bagi peserta KKN maupun bagi atlet IBA MMA Undikma Camp itu sendiri apalagi dalam proses latihan ditambahkan dengan latihan Hurdle Hope

### **Kata Kunci**

Hurdle Hop, Speed,  
Tendangsn Melingkar.

### **Pendahuluan**

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan secara langsung, saya melihat kurangnya Latihan hurdle hope terhadap kecepatan tendangan melingkar ke dalam. Adapun solusi pemecahan masalah yang saya tawarkan yang dirasa sangat tepat yaitu pengenalan tentang bagaimana cara untuk melakukan tendangan ke dalam secara cepat dan benar yaitu dengan cara melakukan Latihan kecepatan dengan hurdle hope.

Kemudian lakukan Latihan hurdle dengan baik dan benar dengan cara, siapkan 10 hurdle kemudian tempatkan 3-4 hurdle dengan jarak kira-kira selebar pinggul dalam garis lurus, kaki ke belakang adalah kaki penggerak yang mengikuti, harus ada sedikit sudut tubuh ke arah bola kaki penggerak, dorong dengan kaki penggerak ke tanah untuk menciptakan gaya menyamping setelah itu dorong hurdle dengan kaki depan.

### **Metode Pengabdian**

Program pengenalan tentang Hurdle Hope untuk melatih kecepatan tendangan ke dalam di MMA UNDIKMA Camp. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan cara kordinasi langsung ke peserta yang ada di MMA UNDIKMA Camp.

#### **1. Kordinasi dengan MMA UNDIKMA Camp**

Kordinasi antara mahasiswa KKN-T Mandiri yang memprogramkan studi Pendidikan olahraga dan Kesehatan, dan dengan peserta MMA UNDIKMA Camp serta dosen pembimbing lapangan secara langsung dan online melalui wa grup.

#### **2. Tahap pelaksanaan kegiatan**

Sebelum dilakukan kegiatan pengenalan perlu adanya konsultasi terlebih dahulu bersama Mitra dan DPL yang dibantu oleh semua anggota KKN-T Mandiri 2022 di MMA UNDIKMA Camp.



Adapun tahap pelaksanaan kegiatan adalah:

Pertama, Sosialisasi tentang pengenalan Teknik-Teknik Dasar Hurdele Hope Adapun jadwal dan uraian kegiatan dapat dilihat pada Bab IV. Kedua, Pengambilan data yang dilakukan pada sore hari Bersama peserta MMA UNDIKMA Camp. pengambilan data yang dimaksud dalam kegiatan ini seperti pengambilan foto pada saat kegiatan berlangsung. Ketiga, tahap pelaksanaan kegiatan yaitu pengenalan dan praktik langsung tentang Teknik-Teknik Dasar hurdele hope. Keempat, kegiatan yang terakhir melakukan evaluasi secara bersama terhadap pelaksanaan dan hasil yang dicapai selama kegiatan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kuliah Kerja Nyata Tematik atau KKN-T Mandiri Pendidikan dan Peberdayaan KMBM 2022 ini adalah kegiatan regular Pengabdian Kepada Masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Pendidikan Mandalika tahun akademik 2022/2023.

Salah satunya yang berlokasi di MMA UNDIKMA Camp. Kegiatan KKN-T Mandiri KMBM dimulai pada tanggal 01 Oktober, sedangkan program kerja utama dilaksanakan mulai dari tanggal 21 sampai dengan 4 Desember 2022. Pelaksanaan kegiatan yang pertama ialah sosialisasi bersama peserta MMA UNDIKMA Camp, dan dosen pembimbing lapangan. Kegiatan ini terselenggara dengan baik.

Hal ini dikarenakan atas kerjasama dan koordinasi serta komunikasi dengan Mitra dan mendapat dukungan penuh oleh Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Kegiatan ini telah selesai dilaksanakan, adapun hasil yang dicapai antara lain:

Pertama, kegiatan ini diterima baik oleh Peserta hal ini dapat dilihat dari antusiasme peserta khususnya para peserta laki-laki. Mereka sangat antusias pada saat praktik di lapangan dan penuh hikmat melakukan setiap gerakan.

Berikut dokumentasi pada saat praktik latihan:



Saat berlatih di Lapangan Atletik Lawata



Gambar. Saat Latihan di cabang asal di gor turida mataram.

### **Kesimpulan**

Dari hasil pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik MBKM UNDIKMA yang dimulai dari observasi hingga pembuatan pelaporan maka dapat diambil kesimpulan :

1. Latihan yang terprogram dan sistematis akan menghasilkan prestasi yang baik
2. Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di IBA MMA Undikma Camp memberikan dan menambah pengetahuan akan beladiri baik bagi peserta KKN maupun bagi atlet IBA MMA Undikma Camp itu sendiri apalagi dalam proses latihan ditambahkan dengan latihan Hurdle Hope.

### **Saran**

Pada akhir laporan ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran: Semoga kerjasama antar lembaga tetap dilaksanakan dan makin ditingkatkan, sehingga mahasiswa yang menimba ilmu dan sedang menjalankan pelatihan di cabang olahraga yang ditekuninya dapat berjalan beriringan sehingga prestasi yang ingin diraih, baik prestasi dalam olahraga maupun dalam pendidikan dapat tercapai.

### **Daftar Pustaka**

LPPM. (2022) *Buku panduan KKN Tematik Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (KKN-T UNDIKMA)*. Mataram :UNDIKMA Mataram.