



Analisis Teknik Dasar Dalam Bela Diri Muay Thai

Restu Muliamin

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika
restumuliamin@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat 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. mereka sangat antusias pada saat praktik di lapangan dan penuh hikmat melakukan setiap gerakan.

Kata Kunci

Teknik Dasar Muay Thai

Pendahuluan

Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) sebagai salah satu Perguruan Tinggi Swasta yang berada di Kota Mataram Provinsi Nusa Tenggara Barat yang pada mulanya bernama IKIP Mataram, didirikan pada tanggal 1 April 1967 atas Restu Panca Tunggal Nusa Tenggara Barat (sekarang Pemprov NTB). Kemudian ditindaklanjuti pendirian Yayasan Pembina Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram dengan Akte Pendirian Nomor: 6 Tanggal 13 Juli 1968 selanjutnya pada tanggal 2 Agustus 2019, Yayasan Pembina Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram melalui Dirjen Kelembagaan Kemenristekdikti mengajukan penyatuan Universitas Nusa Tenggara Barat (UNTB) yang sebelumnya dibina oleh Yayasan Sangkareang agar dapat bergabung dengan IKIP Mataram. Pada tanggal 14 Agustus 2019.

Pada tanggal 2 Agustus 2019, Yayasan Pembina Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram berkirir surat ke Dirjen Kelembagaan Kemenristekdikti untuk mengajukan penyatuan Universitas Nusa Tenggara Barat (UNTB) yang sebelumnya dibina oleh Yayasan Sangkareang agar dapat bergabung dengan IKIP Mataram. Pada tanggal 14 Agustus 2019, Dirjen Kelembagaan melakukan visitasi serta evaluasi usul perubahan bentuk IKIP dari institut ke universitas dan pada tanggal 23 September 2019 secara yuridis Kemenristekdikti menyetujui semua Prodi yang ada di UNTB menyatu ke IKIP Mataram. Akhirnya dengan dikeluarkannya Keputusan Kemenristekdikti No. 953/KPT/I/2019 tentang Izin Perubahan Bentuk Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram di Kota Mataram menjadi Universitas Pendidikan Mandalika di Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat yang diselenggarakan oleh Yayasan Pembina Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram, maka secara yuridis UNDIKMA resmi berdiri.

Penyusun adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat pada program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan semester VII yang juga sebagai atlet dan berlatih di IBA MMA Undikma Camp. IBA MMA Undikma Camp mulai dibentuk pada bulan November 2020. Anggota atau atlet yang berlatih di Undikma Camp tidak hanya



mahasiswa Undkma saja, tetapi juga berasal dari berbagai profesi mahasiswa dari kampus lain, pelajar, anggota TNI/Polri dan masyarakat umum lainnya.

IBA MMA Undikma Camp, dibentuk pada bulan november 2020. Latihan teknik dilaksanakan pada hari Senin, Rabu dan Jumat, pukul 20.00 – 22.30 Wita. Latihan fisik dilaksanakan pada pagi dan sore hari, dan bagi yang memiliki basic awal cabang olahraga yang ditekuni diperkennkan tetap berlatih dan bertanding pada cabang olahraga awal, seperti yang awalnya dari taekwondo, muay thai, kempo, pencak silat, karate, tinju, dan bola voli, agar kemampuan dan prestasi olahraganya tetap terlatih.

Latihan fisik biasanya dilaksanakan di lapangan, di pantai atau di pusat kebugaran (gym). Dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan. Lapangan yang umum digunakan adalah lapangan atletik Lawata, Pantai Kuranji, dan Arena Fitnes Panji Tilar Ampenan serta tempat representatif lainnya. Sebagai tempat latihan menggunakan ruang Laboratorium Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat (FIKKM) Undikma Mataram dan Gelanggang Pemuda dan pelajar Mataram. Anggota yang berlatih di IBA MMA Undikma Camp berasal dari berbagai profesi mahasiswa dari kampus lain, pelajar, anggota TNI/Polri dan masyarakat umum lainnya. Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan secara langsung, saya melihat kurangnya arahan dalam teknik dasar bela diri Muaythai.

Metode Pengabdian

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 Tehnik-Tehnik Dasar Bela Diri Adapun jadwal dan uraian kegiatan dapat dilihat pada Bab IV. Kedua, Pengambilan data yang di lakukan pada malam hari Bersama peserta MMA UNDIKMA Camp. Pengambilan data yang di maksud dalam kegiatan ini seperti pengambilan foto pada saat kegiatan berlangsung. Ketiga, tahap pelaksanaan kegiatan yaitu pengenalan dan praktik langsung tentang Tehnik-Tehnik Dasar Bela Diri Muay Thai dan 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 Masyarkat yang diselenggrakan oleh Univerisitas 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. Pelaksaaan kegiatan yang pertama ialah sosialisasi bersama peserta MMA UNDIKMA Camp, dan dosen pembimbing lapangan. Kegiatan ini terselenggra dengan baik. Hal ini dikarenakan atas kerjsama 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. mereka sangat antusias pada saat praktik di lapangan dan penuh hikmat melakukan setiap gerakan.

Kesimpulan

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

1. Latihan yang terprogram dan sistematis akan menghasilkan prestasi yang baik
2. Pelaksanaa 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 Dasar Teknik Bela Diri Muaythai.

Saran

kerjasama antar lembaga tetap dilaksnakan 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

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*