



---

## **PENTINGNYA LATIHAN BELA DIRI TAEKWONDO PADA ANAK DI DESA BILELANDO, KECAMATAN PRAYA TIMUR**

**Mashatun Fatini**

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 pengabdian ini agar anak-anak di Desa Bilelando, Kecamatan Praya Timur mengetahui pentingnya beladiri, khususnya cabang olah raga bela diri taekwondo. Metode yang digunakan yakni pemaparan materi dan latihan gerakan dasar taekwondo. Hasil yang diperoleh, anak yang ikut dalam pelatihan menyerap materi dengan baik dan cepat, mereka dengan cepat dapat melakukan gerakan yang sudah diajarkan.

### **Kata Kunci**

Bela Diri, Taekwondo,  
anak, Bilelando, Praya  
Timur

### **Pendahuluan (12pt)**

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga beladiri, olahraga taekwondo tidak hanya digunakan untuk membela diri disaat orang sedang terancam akan tetapi, olahraga ini termasuk salah satu cabang olahraga yang masuk dalam perlombaan Pekan Olahraga Nasional maupun tingkat inter nasional. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai taekwondo membuat warga kurang memiliki kemampuan bela diri, hal tersebut juga berakibat pada kurangnya dukungan orang tua pada anaknya untuk berlatih beladiri. Taekwondo merupakan jenis olahraga bela diri asal Korea Selatan. Meski begitu, seni bela diri ini juga sudah dikenal luas secara global. Seperti jenis bela diri lainnya, olahraga taekwondo juga memiliki unsur gerakan kaki dan tangan. Secara fisik, taekwondo mengembangkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan stamina.

Pemerintah berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan anak-anak dalam bidang olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga bagi masyarakat sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam Olahraga, seperti yang tercantum dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan pembinaan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Digambarkan dalam UU tersebut bahwa sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud antara lain, pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, sarana dan prasarana olahraga, upaya

serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi dan industri olahraga nasional yang manfaatnya dapat dirasakan oleh semua pihak

### **Metode Pengabdian (12pt)**

Metode yang digunakan yakni dengan metode ceramah dan praktek. Methoded ceramah digunakan untuk menjelaskan mengenai teknik dasar yang sakan diajarkan, kemudian metode praktek digunakan untuk melakukan gerakan secara langsung. Gerakan yang diajarkan adalah gerakan dasar yang perlu peserta ketahui agar memiliki kekuatan pada kaki, mencapai target sasaran dan meningkatkan daya tahan ketika terkena serangan lawan.

### **Hasil dan Pembahasan (12pt)**

Melalui kegiatan yang di laksanakan anak-anak dalam rentan usia 8-13 tahun sangat antusias dalam kegiatan latihan bela diri Taekwondo yang penulis laksanakan, dilihat dari jumlah anak-anak yang hadir dan kehadiran tepat waktu serta ketertiban anak-anak pada saat latihan di lapangan Futsal di Kantor Desa Bilelando. Berdasarkan pengamatan penulis, anak-anak yang ikut dalam Pelatihan Taekwondo sangat cepat memahami apa yang di sampaikan oleh Penulis selaku pelatih. Anak-anak juga cepat menguasai teknik-teknik yang di berikan dan juga mereka sangat bersemangat ketika latihan. Adapun hasil yang di capai antara lain : Anak-anak tau apa saja teknik teknik dasar dalam latihan taekwondo, Mengembangkan kemampuan anak-anak dalam latihan taekwondo, Meningkatkan kemampuan anak-anak dalam melakukan teknik dasar taekwondo, Mencegah dari sejumlah penyakit, Membuat minat anak-anak dalam berolahraga dari sebelumnya sering bermain game online, Mengembangkan kualitas anak-anak di desa bilelando dalam latihan taekwondo



Gambar 1. Pemaparan teknik dasar taekwondo dan latihan gerakan dasar taekwondo

### **Kesimpulan (12pt)**

Latihan taekwondo mempunyai pengaruh baik bagi kesehatan tubuh manusia, Latihan teknik dasar taekwondo adalah awal dari kesempurnaan dalam latihan taekwondo, Berdasarkan hasil analisis latihan teknik dasar taekwondo sangat bermanfaat bagi anak-anak desa Bilelando Kec. Praya timur



### **Saran (12pt)**

Mengingat kesadaran remaja yang masih rendah maka kita selaku civitas akademik maupun aparat lingkungan yang lain bisa meningkatkan kesadaran remaja melalui gebrakan kegiatan yang bisa di contohkan oleh masyarakat sekitar.

### **Daftar Pustaka**

- Khusuma, P ., Sunarti, V ., Hayati, N ., studi, P ., Luar, P ., & Padang, U . N .(2021). *Peranan Metode Pelatihan Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Taekwondo. 5, and Recreation, 3* (10), 1317-1321.
- 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.
- Nugraha, B. (2015). *Pendidikan Jasmani Olaraga Usia Dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557-554.