



LATIHAN OLAHRAGA PENCAK SILAT UNTUK USIA REMAJA

DI DESA SEKOTONG TIMUR

Muhammad Ismail Saleh

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 dari kegiatan ini yakni meningkatkan minat generasi muda di Desa Sekotong Timur terhadap olahraga. Metode yang digunakan yakni dengan ceramah mengenai cara melakukan gerakan dan praktek langsung gerakan yang sudah dijelaskan. Hasil yang diperoleh yakni latihan olahraga ini dapat dimanfaatkan oleh generasi muda di Desa Sekotong Timur sehingga dapat mencegah generasi muda untuk melakukan kegiatan yang bersifat negatif.

Kata Kunci

Latihan, olahraga, pencak

Pendahuluan (12pt)

Desa Sekotong Timur merupakan desa belum terlalu maju baik dari segi sarana dan prasarannya, terutama dari segi keolahragannya. Di desa sekotong timur dari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan istirahat di rumah dari pada beraktivitas diluar. Pelatihan olahraga dengan cabang olahraga Pencak Silat dirasa dapat membuat generasi muda di Desa Sekotong Timur menjadi lebih aktif, dan ilmu pencak silat dapat digunakan oleh generasi muda untuk bela diri ketika sedang terancam, karena berdasarkan observasi yang saya lakukan di desa sekotong timur wilayah ini terbilang masih rawan akan ancaman kejahatan.

Metode Pengabdian (12pt)

1. Jadwal latihan

Pelatihan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu dengan waktu minimal 1 jam setiap kali pertemuan. Pelatihan pencak silat tidak membutuhkan banyak fasilitas, cukup dengan alat pacing pack atau samsak sebagai alat sasaran pukulan dan tendangan, latihan pencak silat sudah bisa di lakukan.

2. Lokasi latihan

Latihan pencak silat di lakukan di 2 lokasi yaitu, pertama di Dusun Bunbeleng lokasi latihan berada di halaman sekolah MI Al-Mujahidin NW dan lokasi ke dua berada di posko KKN di halaman kantor Desa Sekotong Timur Dusun Jelateng Sedenggang.

3. Peserta latihan



Peserta yang dilatih adalah remaja dan siswa yang masih menduduki bangku Sekolah dasar dan SMP, sekitar umur 12 s/d 17 tahun, karena pelatihan di targetkan untuk generasi muda, maka dari itu kami mengambil pelatihan dengan membina para generasi muda Desa Sekotong Timur yang masih berumur 12 s/d 17 yang masih menduduki bangku persekolahan. Dengan tujuan agar generasi muda tidak lagi bermain game dan hanya diam di rumah tetapi menjadi generasi yang aktif beraktivitas di luar rumah, khusus dalam aktivitas keolahragaan.

4. Waktu latihan dilaksanakan sore atau setelah shalat ashar

Karena kami mengambil binaan adik-adik yang masih menduduki bangku sekolah, maka setiap jadwal harus disesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah. Karna tujuan pelatihan bukan hanya mengubah generasi muda yang tadinya rebahan menjadi lebih aktif dalam dunia keolahragaan tetapi juga bagaimana menjadikan generasi muda desa sekotong timur lebih aktif baik dalam dunia ke akademikan maupun kegiatan-kegiatan yang lain yang sifatnya membangun karakter generasi muda Desa Sekotong Timur.

5. Karena binaan masih baru terbentuk maka pelatihan di programkan untuk latihan dasar saja. Adik adik yang kami bina dalam pelatihan pencak silat merupakan peserta yang baru saja terbentuk, sehingga kami harus memulai letihan dengan memprogramkan latihan dasar saja.

Hasil dan Pembahasan (12pt)

Program tersebut sangat bermanfaat bagi adik-adik khususnya di Desa Sekotong Timur. Dengan adanya latihan olahraga pencak silat yang di buat oleh mahasiswa KKN di Desa Sekotong Timur dapat di manfaatkan sebagai tempat berlatih olahraga dan diharapkan sebagai aktifitas untuk mencegah kegiatan yang bersifat negatif. Selain itu manfaat olahraga pencak silat dapat meningkatkan massa pertumbuhan para peserta karena dalam gerakan pencak silat juga terdapat gerakan elastisitas tubuh yang bertujuan untuk memberikan kelenturan bagi setiap peserta yang melakukannya dengan sungguh-sungguh. Sejauh ini hasil latihan peserta didik sudah dapat di lihat dari gerakan gerakan yang tadinya tidak bias di gerakkan menjadi bias, yang tadinya bias menjadi terbiasa. Contohnya gerakan kayang, split, loncat dada, pukulan dan tendangan.



Gambar 1. Dokumentasi latihan pencak silat

Kesimpulan (12pt)

Hasil latihan peserta didik sudah dapat di lihat dari gerakan gerakan yang tadinya tidak bias di gerakkan menjadi bias, yang tadinya bias menjadi terbiasa. Contohnya gerakan kayang, split, loncat dada, pukulan dan tendangan

Saran (12pt)

Dukungan dari semua kalangan civitas akademik maupun masyarakat agar dapat menumbuh kembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama.

Daftar Pustaka

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.