
SOSIALISASI DAN PENERAPAN LATIHAN KONDISI FISIK DAN LATIHAN TEKNIK PENCAK SILAT PADA PELATIH PENCAK SILAT PSHT RATING MASARAN SRAGEN 2022

Jasmani¹, Iwan Arya Kusuma²

^{1,2} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

j.jasmanii9@gmail.com¹, Papadapin@gmail.com²

Abstract

The purpose of this activity is to socialize and apply the physical condition training and the pencak silat technique training in an effort to provide knowledge and insight to the PSHT pencak silat trainers in the 2022 Masaran rating regarding physical condition training and basic technical training for pencak silat and to score young athletes in the Masaran, the method used in this activity is the delivery of material and practice followed by grub discussions. The material presented includes how to train physical conditions and technical exercises. This socialization was carried out at the village hall of Jati, Masaran Sragen, attended by 13 rayon sering masaran, totaling 26 people.

Keyword: socialize, apply the physical condition, training

Abstrak

Tujuan dalam kegiatan dari sosialisasi dan penerapan latihan kondisi fisik dan latihan teknik pencak silat ini adalah dalam upaya membarikan pengetahuan dan wawasan kepada pelatih pencak silat PSHT rating Masaran tahun 2022 tentang latihan kondisi fisik dan latihan tektik dasar pencak silat dan mencatat bibit atlet muda yang ada di Masaran, metode yang di gunakan pada kegiatan ini adalah penyampaian materi dan parktek di lanjutkan diskusi grub.materi yang disampaikan mencakup cara melatih kondisi fisik dan latihan Teknik. Sosialisasi ini dilaksanakan di kator kelurahan jati, Masaran sragen diikuti 13 rayon serating masaran yang berjumlah 26 orang.

Kata Kunci: sosialisasi, penerapan, kondisi fisik, latihan

Submitted: 2022-12-17	Revised: 2022-12-27	Accepted: 2023-01-27
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Pencak silat khususnya penguruan PSHT adalah penguruan terbesar yang ada di kabupaten Sragen, selain itu tapak suci, merpati putih, dan asad. Perkembangan pencak silat khususnya PSHT kurang begitu bagus terutama di kecamatan masaran, Kabupaten Srgaen. Kurangnya kemampuan melatih atlet terutama latihan fisik dan latihan Teknik menjadi penyebab utama tidak munculnya atlet yang berprestasi kerutama di Kecamatan Masara.

Di kecamatan Masaran belum pernah dilakukan sosialisai tentang kepatihan latihan kondisi fisik dan latihan dasar, untuk itulah kami mengusulkan membelikan sosialisan dan penerapan pelatihan kondisi fisik dan latihan Teknik dasar pencak silat pada pelatih PSHT rating Masaran yang terdiri dari 13 rayon.

Motode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan penyampaian materi dan pratek dan diskusi. Pelaksanaan dimulai dengan survey kepada pelatih rayon sekecamatan Masaran, tentang latihan fisik dan latihan Teknik. Kemudian melakukan penataran kepelatihan tentang Latihan fisik dan latihan dasar pencak silat, setelah pelaksanaan pemaparan dan pratek latihan dasar pencak silat selesai, diharapkan para pelatih pencak silat rayon Masaran dapat mengimpletasikan pengetahuan dan keterampilan ini kepada pelatih yang lain atau kepada atlet mereka.

Hasil dan Pembahasan

Secara umum pelatihan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Dari jumlah peserta yang diundang 26 yang tidak hadir hanya 2 orang saja, jadi jumlah pesertanya jadi 24 orang ternyata mendapat respon positif dari pengurus rating dan masyarakat di Masaran. Pemateri yang menyampaikan pelatihan yaitu:

1. Iwan Arya Kusuma, S. Pd. M. Or (dosen pengembangan kondisi fisik prodi kepelatihan olahraga UTP) topik: unsur kondisi fisik untuk atletik silat)
2. Jasmani S. Pd. M. Or (dosen pencak silat prodi kepelatihan olahraga UTP) topik: latihan Teknik dasar pencak silat.

Berdasarkan hasil pemaparan materi kepelatihan fisik dan dasar pencak silat dapat dicari kesimpulan atau catatan antara lain sebagai berikut:

1. Para pelatih belum begitu menguasai cara melatih kondisi fisik.
2. Banyak peserta yang kurang memahami tentang latihan Teknik dasar pencak silat.
3. Antusiasme peserta ini ditunjukkan dengan semangat memperhatikan materi yang disampaikan dan aktif dalam pelaksanaan pratek.

Setelah kegiatan pemaparan materi dan pratek melatih selesai diharapkan para pelatih nantinya bias mempraktekan teori dan pratek dilapangan pada saat melatih atlitnya. Pelatih rayon di Masaran akan mempraktekan apa yang didapat dari kepelatihan ini dan diharapkan akan muncul atlit-atlit baru yang bias berlaga di even kabupaten, provinsi bahkan nasional. Dengan peseta di suruh pratek langsung mengenai latihan fisik dan latihan dasar pencak silat ini diharapkan pelatih bias benar mengerti pada saat nanti praktik melatih terhadap atlitnya.

Penyampaian materi secara langsung dan peserta sekaligus disuruh pratek secara tidak langsung peserta merasakan langsung dan terlibat langsung dalam proses latihan sekaligus merasakan proses latihan sebelum diterapkan pada atlitnya.



Gambar : 1

Peserta diklat pelatih pencak silat prestasi



Gambar : 2

Pemberian materi Unsur Kondisi fisik



Gambar : 3

Pemberian materi tentang dasar gerakan pencak silat

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi dan penerapan latihan kondisi fisik dan latihan teknik pencak silat pada kepada pelatih pencak silat PSHT rating Masaran tahun 2022 ini secara nyata mendapatkan apresiasi yang sangat bagus dari masyarakat masaran. Baik dari segi jumlah peserta yang datang atau antusias pada saat memperhatikan dan aktif bertanya pada saat pemaparan materi ataupun praktek. Model sosialisasi dan penerapan seperti ini dan memberi dapat langsung maupun tidak langsung untuk memberi pengetahuan tentang latihan kondisi fisik dan latihan gerak dasar pencak silat bagi pada pelatih pemula dalam olahraga pencak silat.

Daftar pustaka

- Agung Nugroho. 2004. "Tes Keterampilan Pencak silat Mahasiswa FIK UNY". *Majalah Ilmiah Olahraga*. Vo. 10 Edisi April. Yogyakarta : FIK UNY
- Firmansyah, dkk. (2015). *Meningkatkan Keterampilan Tendangan "T" Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VII*.
- Kotot Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta Dian Rakyat
- Haikal MF. (2017). *Evaluasi Kondisi Fisik Dan Program Latihan Pencak Silat*. Surabaya Raya.
- Hasanudin. (2014). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Tendangan Pencak Silat*. 321-330