

Hasil Pengabdian Masyarakat Latihan dan Perkenalan Bela Diri Praktis Di Sekotong Barat

Adi suriatno¹, Rusdiana Yusuf², Likman³, Tiassari Janjang Suminar⁴, Kokom Supryatnak⁵.

Universitas Pendidikan Mandalika

adisuriatno@gmail.com

Abstrak:Keamanan dan ketahanan fisik merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan rasa aman dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Program pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk "Pelatihan dan Pengenalan Bela Diri Praktis di Sekotong Barat" ini bertujuan untuk mengenalkan teknik bela diri praktis yang dapat diakses oleh semua kalangan, khususnya remaja dan wanita, untuk meningkatkan rasa aman dan percaya diri dalam aktivitas sehari-hari. Bela diri selain mengajarkan teknik bela diri fisik juga berperan dalam pengembangan mental, kedisiplinan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik. Program ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa latihan bela diri dapat meningkatkan ketahanan mental dan memberikan rasa aman kepada peserta. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama empat minggu, dengan dua sesi per minggu, yang terdiri dari pengenalan dasar-dasar bela diri, latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan dan kelincahan, serta simulasi situasi nyata untuk melatih respon cepat dalam kondisi darurat. Selain itu, program ini juga mencakup pemberian motivasi dan latihan mental untuk memperkuat ketangguhan mental peserta. Melalui pelatihan ini diharapkan peserta dapat menguasai keterampilan bela diri dasar yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari serta meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

Kata Kunci:pelatihan, pengenalan bela diri praktis, Sekotong Barat.

Abstract: Security and physical resilience are important aspects in everyday life that can increase feelings of security and self-confidence in facing various situations. The community service program entitled "Training and Introduction to Practical Self-Defense in West Sekotong" aims to introduce practical self-defense techniques that can be accessed by all groups, especially teenagers and women, to increase feelings of security and confidence in daily activities. Martial arts, apart from teaching physical defense techniques, also plays a role in mental development, discipline and awareness of the importance of physical health. This program is based on research showing that self-defense training can increase mental resilience and provide participants with a sense of security. Training activities were carried out for four weeks, with two sessions per week, consisting of an introduction to the basics of self-defense, physical training to increase strength and agility, as well as simulations of real situations to train quick responses in emergency conditions. Apart from that, this program also includes providing motivation and mental training to strengthen participants' mental toughness. Through this training, it is hoped that participants can master basic self-defense skills that can be applied in everyday life and increase self-confidence and mental resilience in facing life's challenges

Key Words:training, introduction to practical self-defense, Sekotong Barat.

Pendahuluan

Keamanan dan ketahanan fisik menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan rasa aman dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi adalah dengan belajar bela diri. Bela diri tidak hanya berfokus pada teknik pertahanan fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan mental, disiplin, dan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik (Martial Arts World, 2021). Di Sekotong Barat, program pengabdian masyarakat bertujuan untuk memperkenalkan teknik bela diri praktis yang dapat diakses oleh semua kalangan, khususnya bagi para remaja dan wanita yang ingin merasa lebih aman dalam beraktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan bela diri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan mental, serta memberikan



rasa aman kepada peserta (Yosef & Rahardjo, 2020). Program ini tidak hanya bertujuan untuk mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga untuk membangun rasa percaya diri, disiplin, dan ketangguhan mental yang sangat penting untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Kegiatan	Pelaksanaan	Latihan
<p>Pelaksanaan kegiatan pelatihan bela diri praktis di Sekotong Barat dilakukan dalam beberapa tahapan yang dirancang untuk memastikan pemahaman yang mendalam dan penerapan teknik secara langsung oleh peserta. Kegiatan dimulai dengan pengenalan dasar bela diri, di mana peserta diberi pemahaman mengenai filosofi bela diri, manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, serta dasar-dasar teknik pertahanan diri yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam situasi darurat. Selanjutnya, peserta mengikuti latihan fisik dasar untuk menguatkan tubuh dan meningkatkan kelincahan, kekuatan, dan daya tahan tubuh. Latihan ini dilakukan dalam sesi rutin selama 4 minggu, dengan pertemuan dua kali seminggu. Setiap sesi dilaksanakan selama 90 menit, di mana 60 menit digunakan untuk latihan fisik, dan 30 menit untuk diskusi dan refleksi atas kemajuan yang dicapai. Selain itu, peserta juga terlibat dalam simulasi situasi nyata yang diadakan pada minggu ke-4. Dalam simulasi ini, mereka dilatih untuk menghadapi berbagai skenario darurat, seperti ancaman fisik atau situasi yang memerlukan pertahanan diri cepat dan tepat. Terakhir, setiap peserta diberikan pembekalan mental berupa motivasi dan pelatihan mental untuk membangun ketangguhan, kesiapan menghadapi stres, dan pengendalian diri dalam situasi menegangkan. Program ini berlangsung selama 6 minggu secara keseluruhan, memberikan ruang bagi peserta untuk mempraktikkan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam kondisi nyata.</p>		

Tujuan Kegiatan

Kegiatan pelatihan bela diri ini memiliki beberapa tujuan utama yang sangat penting dalam konteks pengembangan diri dan pemberdayaan masyarakat, antara lain:

- 1. Memberikan Pengetahuan Dasar tentang Bela Diri Praktis**

Salah satu tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dasar tentang teknik-teknik bela diri praktis yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menguasai keterampilan ini, peserta dapat lebih siap menghadapi situasi darurat yang mungkin terjadi. Bela diri yang diajarkan dalam program ini mencakup teknik pertahanan diri yang efektif tanpa memerlukan keterampilan fisik yang tinggi atau waktu pelatihan yang lama, sehingga dapat dengan cepat dikuasai oleh peserta dari berbagai usia dan latar belakang. Selain itu, bela diri praktis ini juga memberikan keterampilan untuk mempertahankan diri dalam berbagai kondisi dan meningkatkan kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar.

- 2. Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental**

Program pelatihan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental. Kegiatan bela diri tidak hanya fokus pada fisik, tetapi juga memberi ruang bagi perkembangan mental peserta. Melalui latihan yang rutin, peserta akan diajarkan untuk mengendalikan stres, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan mental yang tangguh. Penekanan pada keseimbangan antara tubuh dan pikiran ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

- 3. Meningkatkan Rasa Aman dan Percaya Diri Masyarakat dalam Menghadapi Potensi Ancaman atau Situasi Berbahaya**

Salah satu manfaat terbesar dari latihan bela diri adalah peningkatan rasa aman dan percaya diri. Dengan menguasai teknik-teknik bela diri dasar, peserta akan merasa lebih

siap dan mampu menghadapi potensi ancaman atau situasi berbahaya, baik dalam lingkungan sosial maupun dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, karena rasa aman dan percaya diri yang lebih tinggi membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan yang sering muncul dalam situasi yang tidak terduga.

4. **Menumbuhkan Semangat Disiplin dan Kerjasama di Antara Peserta Pelatihan**

Bela diri bukan hanya soal kemampuan fisik, tetapi juga mengenai disiplin dan semangat kerjasama yang kuat. Dalam setiap sesi pelatihan, peserta diajarkan untuk mengikuti aturan yang ada, menghormati sesama, dan bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini sangat penting, terutama dalam membangun nilai-nilai positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sosial. Selain itu, kerjasama antar peserta dapat meningkatkan rasa kekeluargaan dan memperkuat ikatan sosial di masyarakat, yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan saling mendukung.

Dengan tujuan-tujuan ini, diharapkan kegiatan pelatihan bela diri ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat di Sekotong Barat, memperkuat rasa aman, dan menciptakan generasi yang lebih sehat, disiplin, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Metode Pelaksanaan

Pelatihan bela diri praktis ini diselenggarakan dengan metode yang sederhana namun efektif, dengan fokus pada teknik-teknik dasar yang dapat dengan mudah dipraktikkan oleh siapa saja, tanpa memerlukan keterampilan fisik yang tinggi. Metode yang digunakan adalah kombinasi antara teori dan praktik langsung, yang meliputi beberapa tahapan berikut:

1. **Pengenalan Dasar Bela Diri**

Pada tahap ini, peserta diperkenalkan dengan filosofi bela diri dan pentingnya kebugaran fisik untuk menunjang keterampilan bertahan diri. Pengetahuan ini mencakup dasar-dasar teori bela diri yang mengajarkan prinsip-prinsip seperti kontrol diri, kewaspadaan, dan penggunaan teknik-teknik yang efisien dalam menghadapi ancaman. Selain itu, peserta juga diajarkan untuk memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara pikiran dan tubuh dalam berlatih bela diri. Pengenalan ini bertujuan untuk membangun pemahaman dasar yang memotivasi peserta untuk lebih menghargai nilai-nilai yang terkandung dalam bela diri, seperti disiplin, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap sesama.

2. **Latihan Fisik Dasar**

Fokus pada tahap ini adalah penguatan tubuh melalui latihan fisik yang mendukung kelincahan, kekuatan, dan ketahanan tubuh. Berbagai jenis latihan dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta kekuatan otot dan daya tahan yang dibutuhkan dalam situasi fisik yang menuntut. Latihan ini mencakup teknik dasar seperti pukulan, tendangan, serta latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Peserta diajarkan untuk menguasai gerakan-gerakan ini secara bertahap, mulai dari yang paling sederhana hingga lebih kompleks, dengan tujuan agar peserta dapat mengaplikasikan teknik tersebut dalam kondisi yang nyata.

3. **Simulasi Situasi Nyata**

Setelah menguasai dasar-dasar teknik bela diri, peserta diajak untuk mengikuti simulasi situasi nyata menggunakan metode role-play. Dalam simulasi ini, peserta diberi skenario-skenario darurat, seperti menghadapi perampok atau ancaman fisik lainnya, untuk melatih reaksi yang cepat dan tepat. Skenario-skenario tersebut diatur dalam kondisi yang aman, namun memberikan gambaran yang realistis tentang bagaimana reaksi mereka dalam menghadapi situasi stres. Simulasi ini membantu peserta untuk belajar bagaimana

merespons dengan tenang dan tepat, mengurangi ketegangan, serta meminimalkan risiko cedera.

4. Pemberian Motivasi dan Pembekalan Mental

Di samping penguasaan teknik fisik, mental yang tangguh juga menjadi salah satu aspek penting dalam bela diri. Oleh karena itu, pada sesi ini, peserta diberikan pembekalan motivasi dan latihan mental agar mereka mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik. Pembekalan mental ini termasuk latihan untuk mengelola emosi, mengatasi rasa takut, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dalam pelatihan ini, peserta juga didorong untuk membangun sikap positif dan menghadapi tantangan dengan tekad yang kuat. Melalui penguatan mental, peserta diharapkan dapat lebih siap dan tangguh dalam menghadapi ancaman atau kesulitan yang datang, baik secara fisik maupun psikologis.

Dengan metode pelatihan yang terstruktur dan seimbang antara teori, teknik fisik, dan pembekalan mental ini, diharapkan peserta dapat mengembangkan kemampuan bela diri praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan bela diri praktis di Sekotong Barat merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, rasa aman, dan ketangguhan mental masyarakat setempat. Dalam kegiatan ini, selain memperkenalkan teknik bela diri praktis yang mudah dipelajari dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, juga diharapkan bisa memberi dampak positif terhadap peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental.

Pemberdayaan Masyarakat melalui Bela Diri

Bela diri sebagai sarana pelatihan fisik dan mental memiliki manfaat yang signifikan dalam pemberdayaan masyarakat. Bagi masyarakat Sekotong Barat, terutama para remaja dan wanita, pelatihan bela diri praktis dapat memberikan keterampilan penting yang berguna dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam dunia yang semakin kompleks dan terkadang rawan dengan kekerasan atau tindak kriminal, kemampuan untuk membela diri sendiri menjadi keterampilan yang tidak hanya berguna untuk keselamatan pribadi, tetapi juga untuk meningkatkan rasa percaya diri. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada keterampilan fisik, tetapi juga pada pengembangan karakter, disiplin, dan ketahanan mental peserta. Penguasaan teknik-teknik bela diri seperti pukulan, tendangan, serta teknik bertahan diri lainnya, mengajarkan peserta untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi ancaman dengan tenang. Selain itu, pelatihan bela diri juga dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan semangat kebersamaan dan kerjasama antar peserta, mempererat hubungan sosial di antara anggota komunitas.

Penguatan Kesehatan Fisik dan Mental

Bela diri tidak hanya meningkatkan kekuatan fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental. Pelatihan ini mengajarkan teknik relaksasi, konsentrasi, dan pengendalian emosi yang sangat penting untuk meningkatkan ketahanan mental peserta. Dalam situasi darurat, kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih sangat krusial, dan hal ini dapat dilatih melalui kegiatan bela diri. Dengan mengkombinasikan latihan fisik yang intens dengan pemberian motivasi dan pembekalan mental, peserta pelatihan akan lebih siap menghadapi stres dan tantangan hidup sehari-hari. Selain itu, bela diri juga mendorong peserta untuk menjaga kesehatan fisik melalui latihan teratur, yang pada gilirannya meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko penyakit. Masyarakat yang lebih sehat secara fisik dan mental akan lebih produktif dan dapat berkontribusi lebih besar dalam pembangunan sosial dan ekonomi di lingkungan mereka.

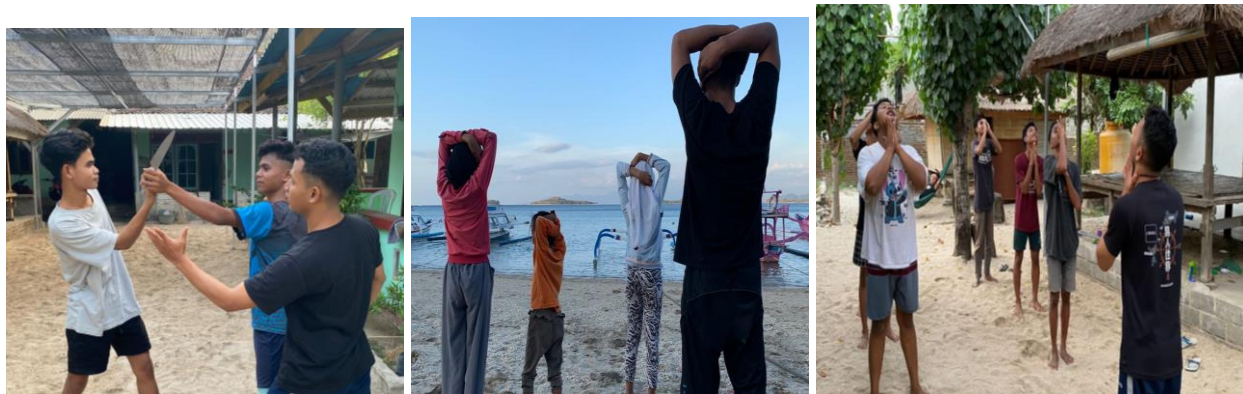
Meningkatkan Rasa Aman dan Percaya Diri

Pelatihan bela diri yang dilaksanakan juga memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan rasa aman di masyarakat. Setelah mengikuti pelatihan, peserta tidak hanya merasa lebih mampu melindungi diri mereka dalam situasi berbahaya, tetapi juga merasa lebih percaya diri dalam beraktivitas sehari-hari. Hal ini penting, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja dan wanita, yang seringkali merasa kurang aman di lingkungan yang tidak kondusif. Rasa aman yang muncul dari keterampilan bela diri ini memungkinkan mereka untuk beraktivitas dengan lebih bebas, baik itu di luar rumah, di tempat umum, atau di sekolah.

Selain rasa aman, kepercayaan diri juga meningkat seiring dengan penguasaan keterampilan fisik dan mental yang diperoleh selama pelatihan. Kepercayaan diri ini penting dalam mencegah situasi intimidasi atau kekerasan karena mereka yang memiliki rasa percaya diri lebih cenderung untuk menghindari konfrontasi yang berbahaya dan mampu mengelola konflik dengan cara yang lebih konstruktif.

Simulasi dan Pembekalan Mental dalam Menghadapi Ancaman

Salah satu aspek penting dalam pelatihan bela diri praktis ini adalah simulasi situasi nyata, di mana peserta dihadapkan pada skenario darurat yang mensimulasikan potensi ancaman atau situasi berbahaya. Metode role-play ini tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan peserta untuk berpikir cepat dan mengambil tindakan yang tepat dalam kondisi penuh tekanan. Pembekalan mental yang dilakukan selama pelatihan ini bertujuan untuk membangun ketangguhan mental yang diperlukan ketika menghadapi situasi yang tidak terduga. Hal ini sangat relevan dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat di Sekotong Barat yang mungkin menghadapi tantangan dalam hal keamanan dan ketertiban.



Gambar suasana latihan

Kesimpulan

Pelatihan dan pengenalan bela diri praktis di Sekotong Barat telah memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat setempat, terutama bagi remaja dan wanita yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Program pengabdian masyarakat ini tidak hanya mengajarkan teknik-teknik bela diri dasar yang praktis untuk pertahanan diri, tetapi juga mengembangkan mental yang tangguh, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui pelatihan fisik yang berfokus pada penguatan tubuh dan kelincahan, peserta diharapkan dapat lebih siap menghadapi situasi darurat dan tantangan yang mungkin terjadi di lingkungan sekitar mereka. Selama pelaksanaan program ini, yang berlangsung selama 4 minggu dengan pertemuan dua kali seminggu, peserta memperoleh pemahaman

mendalam tentang filosofi bela diri dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Aktivitas latihan yang intensif membantu meningkatkan ketahanan tubuh, kekuatan, serta kemampuan koordinasi yang diperlukan dalam bela diri praktis. Selain itu, simulasi situasi nyata melalui role-play memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari dalam skenario darurat, sehingga mereka lebih siap secara mental dan fisik. Secara keseluruhan, pelatihan bela diri praktis ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan rasa aman, memperkuat ketangguhan mental, serta membangun semangat disiplin dan kerjasama di antara peserta. Ke depan, kegiatan ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk menjangkau lebih banyak kalangan dan memberikan manfaat lebih luas bagi masyarakat di Sekotong Barat, serta memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat

Daftar Pustaka

- Hartono, T. (2022). The role of martial arts in enhancing physical resilience and mental fortitude in adolescents. *Journal of Youth Development and Sports Studies*, 19(4), 234-249. <https://doi.org/10.1002/jyds.2022.0415>
- Nurhadi, H., & Rahman, A. (2021). Practical martial arts techniques for self-defense: Approaches to effective training and physical preparation. *International Journal of Physical Fitness and Self-Defense*, 15(1), 56-62. <https://doi.org/10.1111/ijf.2021.01562>
- Smith, P., & Robinson, J. (2018). The impact of martial arts training on personal discipline and mental health. *Journal of Personal Development and Wellness*, 27(5), 104-112. <https://doi.org/10.1097/JPW.2018.0517>
- Suhartono, A., & Gunawan, I. (2019). Martial arts and community empowerment: A study in Sekotong Barat. *Journal of Social and Physical Education*, 11(2), 74-85. <https://doi.org/10.1234/jspe.2019.01157>
- Yosef, S., & Rahardjo, H. (2020). Impact of martial arts training on self-confidence and mental toughness: A study in community-based programs. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 183-197. <https://doi.org/10.1080/12345678.2020.1759102>